మనశ్శక్తి (2వ భాగం)

వేదాంత గ్రంథములు

ఓం శ్రీకృష్ణ నమః

అవిఘ్నమస్తు.

మనశ్శక్తి.

[రెండవ భాగము.]

ప్రొఫెసర్. యం. వి. మూర్తిరాజు

గ్రంథకర్త.

తెనాలి తాలూకా మోదుకూరు.

చంద్రికా ముద్రాక్షరశాల, గుంటూరు.

1922

పీ ఠి క.

ఈ రెండవ భాగమును వ్రాయవలెనని 1919 వ సంవత్సరము నుండియును పెద్దయభిలాషను గల్గియుంటిని. కాని యాంగ్లభాషాభివృద్ధికై పాటుబడుచుండుటచే యవకాశము చిక్కియుండలేదు. అట్లుండియు 1920 వ సంవత్సరమున డిశంబరు నెలలో "పద్మాంబ" యను నొక నవలను రచించియుంటిని. తదుపరి ఫార్సీ, హిందూస్తాని, హిందీ భాషలను నేర్వ నైజాము రాష్ట్రమున కేతెంచి పరస్థలమున నుంటచేతనున్నూ పైనయుదహరించిన త్రిభాషాభ్యాసమును గావించుటయందు కాలమును గడుపవలసి యుండుటచేతనున్నూ వ్రాయుటకవకాశము గల్గకుండె. మెస్మరిజము రెండవభాగమును రచించితిరాయని పలువురు స్వయముగను, లేఖలనంపియును పలుమారు ప్రశ్నించుచుండిరి కాని యవకాశము లేశమైనను గలుగకుంటచే యింత కాలమాలస్యముచేయవలసి వచ్చినది. యీగ్రంథము కొరకై కోరియుండి యింతవరకును యోర్పుతో వేచియుండిన మదీయ దేశీయుల కందరకును కృతజ్ఞుడను. యీగ్రంథమును వ్రాయుటయే నాలస్యముగ తమ స్వంతధనముతో నచిరకాలములో ముద్రింపించి ప్రచురింతుమని మదీయస్నేహితులెందరో నాకు పలుమారు తెల్పియుండిరి. కాని యవకాశము లేమిచే యింతకు ముందెన్ని పర్యాయములు ప్రయత్నించినను సాగకుండె,

ప్రొఫెసరు యి. డార్లింగు దొరగారితో గలిసి కొంతకాలము పర్యటనముసల్పినపుడు విశ్రాంతి సమయములలో కొంతవరకు వ్రాయుచు వచ్చితినిగాని పూర్తి జేయుట కవకాశమబ్బదాయె. దొరగారాంగ్ల దేశీయులయ్యు వారికి గల గాఢాభిమానముననే యిట్లాంధ్రముననైన యీమనశ్శక్తి రెండవభాగమును రచించుట లభించినది. వారికీవిద్యయందు యభిమానమే నన్ను మిక్కిలి ప్రేరేపించినది. అనుభవ గ్రంధములే లోకోపకారులని త్రికరణ శుద్ధిగనమ్మి స్వానుభవముచే రచించి సర్వేశ్వరుని యనుగ్రహముచే లోకోపకారమగు యీపవిత్రవిద్య నిప్పటికి రెండవ భాగముగా ప్రకటింప గలిగితిని. చదువరులు నిదానముగ జదివి పూర్ణముగ గ్రహించి అప్పటికిని సంశయము లున్న నాయడ్రసునకు వ్రాసి ప్రత్యుత్తరములను పొందగలరు. ఈ గ్రంధమున అభ్యాసపరులకు కావలసిన యంశములను చాలవరకు క్రమముగారచించియుంటిని. యీగ్రంధమును సంపూర్ణముగ రెండుమూడు పర్యాయములు జాగ్రత్తగచదివి, అభ్యాసమునకు ప్రారంభించవలెను. నిబంధనలను చక్కగపరికించి యాచరణలో నుంచవలెను. అభ్యాససూత్రములకన్న నెక్కువగా నిబంధనలు చెప్పబడియున్నది. కాని ఆ నిబంధనలు కష్టము లేక సులువుగా ప్రతిమానవు డభ్యసింప నవకాశము గలవియేగాని కష్టతరముగ లేవు. ప్రతిదినమును ఆచరణలో తేలికగా చేయవచ్చును. యీగ్రంధమునకై యిదివరకే హైదారువం

దలనుండి దరఖాస్తులను బంపియుండి యిప్పటివరకును వేచి యుండిన వారి కెల్లరకును కృతజ్ఞుడను. మీకుగల సందేహముల నన్నింటిని నాకు వ్రాసికనుగొనవచ్చును.

ఇట్లు

ప్రొఫెసరు. యం. వి. మూర్తిరాజు. టి. హెచ్. యమ్.
మెస్మరిస్టు, మోదుకూరు.
చుండూరుపోస్టు. తెనాలితాలూకా గుంటూరుజిల్లా.

శ్రీమేధాదక్షిణామూర్తయేనమ:

సీ॥ నీవు సర్వముఁ జేసినెమ్మిఁ బట్టుట విశ్వరూపదర్శనము నిరూ
ధమయ్యె । నీవు బరులబాధ వోనఁ జేయుటఁ జేసికుబ్జాం
గనావార్త కుదుటనడియె । నీవు జోరరహస్య భావం బెఱుఁ
గుటచే ద్రౌపదీగాధ యథార్థమయ్యె । నీవన్యులనువిమో
హితులఁ జేయుటఁ జేసి గోపికాకథలు నిక్కువములయ్యె।
నీగుణంబులు నీయోగ నిశ్చలతయు నీసదాచారమును జూడ
నిక్కమైన । కృష్ణుఁడవా యన్న బుద్ధిజనించెమాకు వర
గుణస్ఫూర్తి । వేణుగోపాలమూర్తి ।

సీ॥ ఆంధ్రు లధ్యాత్మ విద్యా విహీను లఁటంచు పరులనుచున్న
యిప్పట్టునందు । హైందవులు స్వరాజ్యమంద ననర్హులం
చనుచున్న యీసమయంబునందు । భారతీయులు మనోబల
మందు సైకంబుఁ గన్నారఁటన్న యీకాలమందు । అన్ని
దేశములందు నాంధ్రదేశంబె హైన్యంబొందెనన్న యి

య్యదనువందు । శక్తిఁ గొలఁది నుత్సాహంబు సంభ్రమంబు.
గడలుకొన నూహ్యదేశంబుఁ । గాంచికొనుచు వివిధవిధుల
మనశ్శక్తివృద్ధిఁ జేసి వరగుణస్ఫూర్తి ! వేణుగోపాలమూర్తి.

మ॥ మనలోఁ గొందఱికే మార్గము సంపాదించెసా పూర్ణశ ।
క్తివిశాక్రమువ్వాఁ గొందఱే కలన సద్ధీ వేడినంగాని యుం ।
దునసేకాదఁకా నానానాటికి హిందూదేశమిట్లయ్యె నం ।
చవియోచించితో? సంఘముఁ జంపి విప్పంబౌమనశ్శక్తినా ।
ర్జనముఁ జేసికొనక నచించితిరహస్యంబుఁ సమస్తంబు నే ।
మవివర్ణించెద మూర్తిరాజ ! భవదయస్ఫార సౌజన్యముఁ

ఉ॥ తానెటనుండునచ్చట సదా మొసఁగుఁ బసిడిఁ శ్యమంతకా
ఖ్యానుపమానగత్నము బుధాగ్రణి ! యట్టులెసిప్పుఁగూడ నే ।
చ్చోనివసింతు, వచ్చటన చూపుమిఁ జిత్రము; లాత్మవిద్యకుఁ
బూనికగాఁగ మెస్మరిజముఁ గసుబోధ మొనర్తు వేరికిఁ

చ॥ ఇదివఱ కెందఱుండిరో మహీస్థలి దివ్యతరాత్మశక్తి సం ।
పదవిరత ప్రకాశితులు నారెవ రేవియు నిట్లు సద్యశః
ప్రదమగు మిత్రబృందమును రాజుల నేర్చిరె? నీకెయమ్మహా
పదవిలభించె నెట్లు ప్రతిభాయుతులం బొసరింతొ వారలఁ

సీ॥ తల్లిదండ్రుల సుహృత్తతి బాంధ
వులఁబీడి పరదేశమునకుఁ గష్టపడినగాని
అమితమైన ధనంబు వ్యయమును బొనరించి
పరగ్రామమునఁ గష్టపడినఁ గాని

అఖిలకార్యంబుల నాచరించుచు గురు
వరు గేహమునఁ గష్టపడినఁ గాని
అధికభక్తి శ్రద్ధలనువొంద గురునిసేవలఁ
దన్పుచుఁ గష్టపడినఁ గాని
గీ॥ ఏగురువుగాని మెవ్వాని కేనిఁగాని
జెప్పనట్టి మహద్విధుల్ జెప్పనట్టి
వేణుగోపాలమూర్తి రాడ్బుధవరుని
కినిఁ జిరాయురుజ్జ్వల కీర్తులొసరుఁ గాత।

ఇట్లు. ఆంధ్రోపాధ్యాయుడు
మిన్నికంటి గురునాధశర్మ,
అష్టావధాని.

శ్రీరాములు.

సీ॥ పలుమారు న్యాయవాదులుసభల్ గావించి
యాహ్వానమును జేయనద్భుతముగ
హిప్నాటిజమున నింతింతయని జెప్ప
నలవిగానట్టి పనులను జూపి
మ్యాజిక్కుగాని మెస్మెరిజంబులో శక్తిలేదని
వాదించు వాదమునకు
ప్రత్యక్షమౌ నిదర్శనములం జూపుచు నొప్పించి
పలుమారు మెప్పుజెంది

గీ॥ నట్టిభారతపుత్రుడవైన నీవు
గాక నొండొరు లిట్లు కంకణముగట్టి
శక్తిజూపించిరే ? పలుజనులు నమ్మ
కీర్తిదెచ్చితి వౌర ? శ్రీమూర్తిరాజ! ॥

ఉ॥ ఎంత వయస్సు ! చూడపదునెన్మిదియైనను లేవు నిండుగా
నింతటిబాల్యమందున నెయింపుగముద్దులుగుల్కు మాటలన్
పొంతనజేసినాల్గయిదు పొత్తములన్ రచియించితీవు బల్
సంతసమాయె నాకు తమసంగతివిన్నకొలంది ధారుణిన్ ॥

మ॥ చిరుప్రాయంబునమెస్మరీజమును నేర్చెన్ శ్రద్ధగానెంతయో
దిరిగెన్ భారతదేశమందుతమశక్తిన్ జూపకొన్నాళ్ల కె
ల్లరకున్ నేర్చినశక్తినూరకయె నుల్లాసంబుగానేర్పలె
క్చరులన్ సల్పి విధానమున్ దెలిపిరాశ్చర్యంబులన్ జూపుచున్॥

మ॥ పలుమారుల్ భవదీయశక్తిమహిమల్ పాటించియూరూర మి
త్రులకెల్లన్ వినజెప్పకొందఱిదిపోదూకల్లయంచెంతయో
చులకన్ జేసినవారు మిమ్ములనహాజూడన్ సమీపించిమా
టలురాకన్ తమనోళ్లుమూసికొనియుంటన్ గాదెయాకర్షణన్॥

ఉ॥ హాయాయసి యేడ్చుచున్ యికనయో బ్రతుకన్ మఱికొంత
సేపుయు
న్నాయనియమ్మయబ్బయనుచున్ బహుబాధను జెందుచుండగా
బోయెను తేలుబాధయనిపొమ్మనసవ్వచుబోయిరెందరో
హాయిగనీమహత్త్వము నహా తగునీబిరుదంబులన్నటన్ ।

చ॥ కలుగదు నిశ్చలాత్మ మరిగల్గిన పెద్దలయందు భక్తియున్
కలుగద దొక్కవేళ నటుగల్గిన దేశమునందు భక్తియున్
గలుగదు గల్గినట్లయిన గల్గదు తల్లియు తండ్రి భక్తియున్
గలవు సమస్త భక్తులవికాసము శ్రీమహనీయమూర్తికిన్ ॥

మ॥ బలె రే! యెంతటి శక్తి? నీమహిమలన్ వర్ణింపవేనోళ్లనా
చిలువల్ రాయనికైన గాని తరమే శ్రీ మూర్తిరాజా! గనన్?
గలుగన్ జేసితివయ్య నమ్మకము ప్రాగ్గ్రంధంబులన్ దెంతయో
బలుప్రత్యక్ష మహాద్భుతంబులను జూపన్ నేర్చి లోకంబునన్ ॥

తే॥ గీ॥ అంటినంతనె రోగము లణగిపోవ
పారజూచిన జనులు లోబడుదురెపుడు
నహహా! నీశక్తి వర్ణింపనలవియగునె
కీర్తిచారిత్ర! మహనీయమూర్తిరాజ॥

ఇట్లు.
చిలుకూరి రామారావు,
యేలూరు శతావధాని.

• వోన్నము • .

కం॥ శ్రీ రుద్ర చంద్రశేఖర
వారణచర్మాంబరా భవానీభర్తా
తారక జిత్ప్రియజనకా
కారుణ్యముతోడ నన్ను గావు మహేశా॥

సీ॥ స్నాన సంధ్యాదులు సల్పి సన్మార్గంబు
వర్తించు భూసురవరులు గల్గి
పౌరుష జ్ఞాన సంపన్నులై క్షాత్త్రంబు
తులదూగునట్టి రాజులును గల్గి
వర్తకంబును సత్ప్రవర్తనం జేయు
ఘనమైన వైశ్య సంఘములు గల్గి
వేకువనే లేచి వెళ్లి భూముల దున్ని పంట
పండించు శూద్రాళియును గల్గి
గీ॥ సకల విధముల సంతోష జనము గల్గి
దానజనువారు శిల్ప సత్రములు గల్గి
యెల్ల విధముల నొప్పి రంజిల్లునట్టి
పురవరంబైన మా యూరు మోటకూరు ॥

సీ॥ నాకు బాల్యమున ఓ న మ శి వా యని
యక్షరముల్ తీపేర్లు పద్యముల నేర్పి
పిదప దేశచరిత్ర మొదలైన వాటిని
సక్రమంబుగ బోధ సల్పి. తెల్పి
కఠినమైనట్టి లెక్కల నెన్ని రీతులో
చులకనగా బోధవలన దెల్పి
రామాయణాది సద్గ్రంథంబు లెన్నియో
చదివించి యర్థంబు విదితపరచి

గీ॥ నింక నెన్నియొ విషయంబు లెరుకపరచె
దైవతుల్యుఁడు భువి మది దలచి చూడ
గురువరాగ్రణి శ్రీ మోదుకూరు వంశ
సీతరామాఖ్యు మది గొల్తు క్షితి నెపుడు॥

మ॥ ననుగన్నట్టి పతివ్రతామణికి జన్మస్థానమ్ముఁ రెడ్డిసీ ।
మను పేరన్ భువివాసిగాంచినది భవ్యంబైన కృష్ణాజిలే ।
కును భాగంబగు మొర్నగూడెమునకున్ క్రోశంబుపైనుండునే
జననంబందినయూరు పోలవరమా స్థానంబు నుంతున్ మదిన్.

సీ॥ సత్యంబుదప్పక చరియించి శ్రీహరిశ్చం
ద్రుఁ డేకులముయశస్సునిల్పె
సృష్టికర్తకు ప్రతిసృష్టినిజేసి విశ్వా
మిత్రుఁడే కులప్రతిభజూపె
జనకుని యాజ్ఞానుసార మడవ్రుల
కేగి క్షితి రాముఁడే కులకీర్తి దెచ్చె
వసుచరిత్రాది కావ్యముల వ్రాసిన
రామభూషణుఁ డేకులపూజ్యత గనె
గీ॥ నట్టి క్షత్రియకులమున కాదిభట్ట
శబ్దబిరుదంబుతోఁ యశంబు బొంది
పండితావళిముదముతోఁ బ్రస్తుతించు
నట్టి క్షత్రియకులమున బుట్టినాఁడ॥

X

సీ॥ వసుధశ్రీ మొగసాటివంశాబ్ధియందున
పూర్ణహిమాంశునిం బోలుమూర్తి
రాట్కవిజనియించి రాజాధిరాజుల
వలన పల్మారుమెప్పులను జెంది
శాశ్వతకీర్తి నిస్సంశయంబుగ గొన్న
యమలాత్మునకు వెంకమాంబవలన
నగ్రతనూజుడై యాంధ్రగీర్వాణాది
పాండిత్యగరిమసంపదనుగొన్న

గీ॥ యట్టిరఘుపతినృపతి కర్థాంగలక్ష్మి
సుగుణపద్మాంబకును ప్రేమసుతుడ నన్ను
భవ్యజనహిత వేణుగోపాల మూర్తి
రాజనుచు బిల్తురెల్ల వారలును ప్రీతి॥

మ॥ చదివించిరి బాల్యమందు బహుయాసక్తిన్ ననున్ తెన్గులన్
పిదపన్ శ్రద్ధగ నాంగ్లభాషయును జెప్పింపంగ నూహించియున్
ముదమొప్పన్ విడనాడి విద్యకొరకోర్పున్ జేసిబంపించినన్
జదివింపించిన తల్లిదండ్రులకు శ్రద్ధాభక్తితో మ్రొక్కెదన్॥

చ॥ పదియునునాల్గు వర్షముల ప్రాయమునందు రచించినాడ స
మ్మదమున నాటకంబొక యపూర్వకథన్ సుజనాళిమెచ్చ నా
పిదప పదార్వయేట బహుప్రీతిజనింప తదాది వెంటనే
సదమలబుద్ధి వ్రాసితిని చక్కనినావల నొక్కదానినిన్॥

ఉ॥ వింటిని పేరు మెస్మెరిజవిద్యయటంచును గొన్ని నాళ్ళకున్
గంటిని శక్తి నద్భుతముగా బలురోగుల తాకినంత పా
య్యంటిని రోగముల్ జనుల హాయని మెచ్చగ బోవుచుండగన్
గంటిని మేల్మిపైడి పతకమ్ములనేకము లాంధ్రరాష్ట్రమున్॥

ఉ॥ అంతట నన్ను మెస్మెరిజమందున గ్రంథము వ్రాయుడంచు నా
చెంతను జేరి నిత్యమును స్నేహితులెల్లరు ప్రోత్సహింప నా
కెంతయు ప్రీతిగల్గి పదియేడవ వత్సరమాదియందె నో
క్కొంతవకాశమున్ గొని సఖుల్ నను గోరినయట్లు వ్రాసితిన్॥

చ॥ చదువుచునుంటి నాంగ్లమును శ్రద్ధగ నున్నత పాఠశాలలన్
గుదిరినసావకాశమొకి కొంచమెయైన నపుండపుండు స
మ్ముదమున నాల్గుగ్రంథములు పూర్తిగ వ్రాసిపదెన్మిదేటనిం
పొదవ మదీయమాతృకృతినొప్పెడునావల వ్రాసితొక్కటిన్॥

చం॥ చదువుడి గ్రంథమంతయును సాంతముగా మది యోర్పు
జేసియో।
చదువరులార మీకుగల సంశయముల్ మొదలంట
బాపనా।
కొదవినశక్తిలో కపటముంచక సాయము జేతు నేరికిన్।
కుదురుగ శ్రద్ధ జేయు నెడ గూడును శక్తి త్రివర్షకాలమున్॥

తే॥ గీ॥ స్వకతముం బైన ప్రశ్నలు సలుపవచ్చు ।
నందువలన విశేషానందముగను ।
తిరిగి ప్రత్యుత్తరమునిత్తు మరియు నభ్య ।
సించువారికి నుపయోగమంచు నాకు ।
బుద్ధిపొడమిన మూడవ పొత్త మందు ।
చేర్చి ముద్రించి ప్రకటింతు శీఘ్రముగను॥

గ్రంథకర్త



శ్రీ రామ సహాయం.

ఈగ్రంథకర్త క్షత్రియవంశస్థుడు. ఈగ్రంథకర్తచే రచింపబడిన మనశ్శక్తియను మెస్మరిజగ్రంథములో ప్రథమ భాగమును, యీరెండవ భాగమును సంపూర్ణముగా నర్థము జేసికొని యభ్యసించువారు వేదపారంగతులుగా నగత్యము లేదు. వేదమందున్న మహిమాభిప్రాయమే యిందుసూచింప బడుచున్నది. పూర్వమందీ క్షత్రియవంశస్థులగు విశ్వామిత్ర, హరిశ్చంద్ర, శ్రీరామ, జనకచక్రవర్త్యాదులచే నీవిద్య మిక్కిలి యభ్యసింపబడి సృష్టికి ప్రతిసృష్టియు, లోకవిజయము, సర్వ జన పూజ్యతయు, మోక్షాదులను పొందిరాయను సంశయ మును బాపుటకోయన కలియుగమున క్షత్రియ తెగలలో పవిత్రమగు భట్టశబ్దబిరుదుగల క్షత్రియవంశమున జనించి యనేక మహిమాదులను యెల్లరకును వెల్లడిగా జూపించు చున్నారు. ఈగ్రంథకర్త తెగవారందరును విద్వత్తును, శూర త్వమును గల్గియుండుటచే భట్టరాజులని పిలువబడుచున్నారు. వీ రాంగ్లేయ, హిందీ, ఫార్సీ భాషాదులను, తత్వశాస్త్రము నభ్యసించి భట్టశబ్దబిరుదమునకు తగియున్నారనుటతిశయోక్తి గానేరదు. శ్రీకృష్ణుడు గీతను సర్వజనోపయోగముగా రచించి నట్లు యీగ్రంథకర్త అభేదవృత్తిని సర్వజనులకు నుపయోగ పడునట్లు రచించిరని సత్పురుషులైనవారు తెలుసుకొనగలరని నానమ్మకము. మాతృభాషయగు తెలుగునందు కవిత్వమును జెప్పగలరు. వచనకావ్యముల నిదివరకే మృదుమధుర శైలితో నవలాగ్రంథములుగా రచించియున్నారు. ఈ కలికాలమందిట్టి యద్భుతవిద్య నభ్యసించి వెల్లడించిన మహాత్మునకా శ్రీ మహా విష్ణువు ఆయురారోగ్యముల నొసంగుగాక.

మోదుకూరు } ఇట్లు సుజనవిధేయుడు,
౩౦-౬-౧౯౨౨ } (సైండు) పండిట్, భల్లం కనకరాజకవి.



మనశ్శక్తి.



రెండవ భాగము.



1. మెస్మెరిజ మననేమి?

మెస్మెరిజము మనపూర్వకాలమున యోగము, తపము, మంత్రము, అని వాడుచుండెడి పవిత్రమగు విద్య. యోగ విద్యకు "మెస్మెరిజ" మను నామ మెపుడు గల్గినది? క్రీ॥ శ॥ స॥ 1782 నుండి బయలువెడలినది. జర్మనుదేశస్థుడగు మెస్మెరను ఒక దొరగారు మనహిందూదేశమునకు 17 వశతాబ్దమున నే తెంచి ఋషులచే సక్రమముగ నభ్యసింపబడి ప్రపంచమున సర్వలక్షణములచే పేరొందిన యీ (యోగము) విద్య నాతడభ్యసించి పశ్చిమదేశముకుంజేని తన నామముతోడనే ఆయాప్రాంతముల కొందరి శిష్యుల కుపదేశించి మెస్మెరిజమను తన నామముతో యోగవిద్యను విస్తరింపజేసెను. తదాది నేట్టి వఱకును మనదేశమునగూడ నట్టి నామముతోడనే విరాజిల్లు చున్నది. నేడు నూటికి తొంబదిమందికి మెస్మెరిజమనిన అదో

మయముగ తోచుచున్నది. మరి పదునైదుమందికి మెస్మెరిజ మనిన మ్యాజిక్ అనునది యేగదా? మనదేశములో గారడీవాం డ్రు చేయునదిగదా? అనేక చిత్రములు జేయు విద్యయేగదా? చూపుమాచి చేయునదేగదా? సర్కసునలె డేరాలలో రాత్రు లుమ్యాజిక్ (గారడి) చేసిచూపునదేగదా? అని అపోహాలు పోవువారున్నారు. మిగిలిన ఐదుగురకు మాత్రము, కొంత తెలిసి యును, మరికొంత తెలియకను బహుచీకాకు జెందుచున్నారు.

ఇదివరకు నేను 1919 వ సంవత్సరములో అనగా, నా 17 వ వత్సరమున మనోశక్తియను నొక మెస్మరిజ గ్రంథమును రచించియుంటిని. తదుపరి యీ మూడు సంవత్సరములలో మెస్మెరిజ విద్యా ప్రచారమునకై చాలదినములు హిందూదేశ మున ముఖ్యపట్టణముల (?) పర్యటనముచేసి పలువురతో (హిందూముసల్మానాంగ్లేయక్రైస్తవులు) నీ పవిత్రవిద్యావిష యమై ముచ్చటించి యుంటిని. తదుపరి 1921 వ సంవత్సర మున కొంతకాలము ప్రొఫెసరు, డార్లింగు దొరగారితో కలసి పర్యటనము సల్పి కొన్ని విషయములు ననుభవము వలన గ్రహించితిని.

మెస్మరిజమనిన పెక్కురు ఆకర్షణ విద్యయని వ్రాయుచు న్నారు. అట్లే మన మంగీకరించినను, ముప్పులేదు. పలువురు పాశ్చాత్యులు (తెల్లవారు) మెస్మరిజమును గురించి తర్జుమా(?) కరణ

భావముతో నాతో కొన్ని వేళలయందు మాటల సందర్భమున నుడివియుండిరి. తదాది నాకీ విద్యయందు మిక్కిలి పట్టుదల యుంటచే తీవ్రముగ సర్వవిధముల విమర్శించి యీ పవిత్ర విద్యను గూర్చి పెక్కు పర్యాయములు పాశ్చాత్యులతోడను, మరి కొంతమంది మనతోడి దేశీయులతోడను తర్కించి దీని భావమును నా శక్తికొలదియు వెల్లడించి యుంటిని.

నేనొకనాటి దినమున యీ విషయమై ఔరంగబాదులో సభ చేసి తత్సమయమునకు రావలసినదిగా సగర్‌పూర్‌ నందున్న సి. యల్. బ్రాండ్ దొరగారి కాహ్వానమంపి యుంటిని. అందులకా దొరగారు యీ క్రింది ప్రత్యుత్తర మొసంగిరి.

SAGARPUR,
29th June 1921.

Sir,

I do not approve of Mesmerism. So I cannot attend your meeting of the 6th of July. I am sorry you are not giving your time to something that will help the world more than mesmerism can.

Yours truly,
(Sd). C. L. Brande.

సగర్పూరు
1921 సం॥ జూన్ 29 వ తేది

అయ్యా, నేను మెస్మెరిజము ఒప్పుకొనను గనుక 6 జూలై తేదిన జరుగు మీ సభకు నే రాజాలను. ఈ మెస్మెరిజము కన్న ప్రపం

చమునకు లాభకరమైన పని వేఱొకటి చేయక దీనిలో వృథాగా మీరు కాలవ్యయము చేయుచున్నందులకు నాకు చింతగానున్నది.

చిత్తగించవలెను

(సైన్డ్) సి. యల్. బ్రాండ్

యీ పైన ప్రచురించిన లేఖను బట్టి ఆ దొరగారికి కెంత ప్రీతి, నమ్మకము, గల్గియున్నదో చదువరులకు విశదముకాగలదు.
ఈ పై లేఖకు నేను క్రింది విధముగా జవాబునంపితిని.

POONA,
12th July 1921.

To

Mr. C. L. Brande.

Sir,

Your reply of 29th June is to my hand. Really I regret, you have written me without understanding the real motive of the art. It would have been better if you deeply thought of the divine art before you wrote me. It will be quite evident for every one that go through your letter written to me, that you do not know what mesmerism is after all. I am sorry not only for you but also for the gentlemen of your type. It would have been more better had you witnessed my gathering at Aurangbad. I think it will be no self exhaultation if I let you know that many gentlemen of your type also have appreciated this art after witnessing the gathering. You may get angry if I say that you or the gentlemen of your

type have not understood this divine art at least as much as ordinary illiterate people did. I heartly thank if god gives me an opportunity to meet you at any time.

Yours truly,

M. V. Moorthi Razu.

పునహా,

12, జూలై 1921.

సి. యల్. బ్రాండ్ దొరగారికి.

అయ్యా,

మీరు జూన్ 29 వ తేదీన వ్రాసినజాబు అందినది. మీరు నిజముగా నీ పవిత్రవిద్యాభిప్రాయమును గ్రహింపకయే నాకు వ్రాసితిరని మీ లేఖ నాకు సంతాపమును గలిగించుచున్నది. నాకు ప్రత్యుత్తరము వ్రాయుటకు ముందు కొంత యీ పవిత్రవిద్యనుగూర్చి తెలిసికొనిన బాగుండెడిది. మీరు నాకు వ్రాసినజాబు నితరులు చూచినంతనే తమకీ మెస్మరిజమం నేమియూ తెలియదనియే సులభముగా గ్రహింపగలరు. మీరే గాక మీ మాదిరిగా తలంచు పెద్దలు కొందరు ఇంకా యున్నందుకు నాకు వింతగా కన్పట్టుచున్నది. ఔరంగాబాదులో జరిగిన నా సభకు మీరువచ్చిన బాగుండెడిది. తమవలెనే తలంచు పెద్దలుగూడ కొందరు ఔరంగబాదులో జరిగినసభకు విచ్చేసి యీ మెస్మరిజవిద్యనుగూర్చి మిక్కిలి కొనియాడిరని మీకిపుడు వ్రాయుటలోకమాత్రముగానే కాదు. విద్యావిహీనులు గ్రహించి

నంతమాత్రమైనను తాముగాని తమవంటి పెద్దలుగాని గ్రహించి యుండ లేదనిన కోపము వచ్చుగాక. అట్లయినచో చాలవిచార కరము. యెప్పుడైనను మిమ్ములను కలసి మాట్లాడుటవకాశ మబ్బినచో భగవంతునకు భక్తిపూర్వక నమస్కారము లాచరించెద.

చిత్తగించుడు.

యం. వి. మూర్తిరాజు,

మెస్మరిస్టు.

తదుపరి కొంతకాలమునకు నే నాపట్టణమున నే యొక విద్యాలయమును స్థాపించ నవకాశమేర్పడినపుడు యేకారణ మునలోగాని దొరగారు సభకు వేంచేసి, సభాంతమున తన బంగళాకు రమ్మని విధేయతతో కోరెను. కాని నాకవకాశము గలుగ మిచేవినయపూర్వకముగా వెళ్లగలుగనందులకుఅన్యధాతలంచకుం డుటకై కోరియుంటిని. అందుపైనాటిదినమాదొరగారు మేమువిడి సియున్న రహదారిబంగళాకు విచ్చేసినాకు వుత్తరము వ్రాసిన నాటికిని నేటికిని చాల మనోభావములకు తారతమ్యత గలిగిన దని యును అందులకు తానే త్రికరణశుద్ధిగా నంగీకరించుచుంటి నని యును మిక్కిలి విసయముగా అతనిపై గల నా యభిప్రాయము ను మార్చుకొనవలెనని కోరి తదనంతరము రాత్రి గం11-33 ల కు వెళ్లిపోయెను.పాపము ఆయన కెన్నిమారులలో యఘూరపుఖండ

మునందు మెస్మరిజ విద్యా ప్రదర్శనముల జూడ నవకాశమబ్బి యుండెననియును కేవలము పొట్టకొరకై బజారులలో పవిత్రమైనయీవిద్యనమ్ముకొనుచుండిరనియు మెస్మరిజమనిచెప్పికొన్ని బూటకపు పనులను జేసి పలువురను మోసగించుటచే మెస్మరిజమునకుగల పవిత్రతను, గౌరవమును చెడగొట్టుచున్నారనియును కొంట తడిబెట్టుకొనుచు విచారమంది హృదయపూర్వకమైన భక్తితో గను పరచి మెస్మరిజమును గూర్చిశ్లాఘించుచు[Divine art, divine mesmerism అని పల్కుచు] వెళ్లి యుండెను.

మెస్మరిజ మనిన కేవలము, వినోదవిద్యయని చాలమంది యభిప్రాయపడి యున్నారనియును చదువరులు తమకుగల స్వానుభవముచే యింతవరకు సత్తీతిలంచి యుండు యుందుగల నాయభిప్రాయము సరియైనదిగా నుండవచ్చునని నాదృఢనమ్మకము. ఇట్టి యభిప్రాయము నేను అనేక పట్టణములందును, పల్లెలకును వెళ్ళి స్వయముగ కనుగొనియుంటిని. కాని యీగ్రంథమును సంపూర్ణముగ, జదివిచపిదప, నట్టి చెడుయభిప్రాయమును వదలి, నిజముగ యీవిద్య పవిత్రవంతులుగను, లోకోపకారులుగను జేసి తుదకుమోక్షమును గూడనివ్వగలదని యిగ్రంథమందుపరచిన సూత్రములే చెప్పక చెప్పగలవని తెలియగలరు. నేను 1919 సంవత్సరములో మనోశక్తి మొదటి భాగమును రచించి వెల్లడించునప్పటికి మెస్మరిజవిద్య నేర్చినచో లోకోపకారమునకు

తోడ్పడునని తెలిసియున్నదిగాని వినోదములకే చాలభాగ మను
గుణ్యముగ నున్నదను యభిప్రాయము పూర్ణముగ నా మనము
నందుండెడిది. కాని యిది లోకోపకార విద్యయనియును మోక్ష
ము నివ్వగలదనియును యిప్పటికి నాకుదృఢమైనది.

ఈ గ్రంథమునం దిదివరకే అనవసరమైన ప్రస్తావన
కొంత యిమిడియున్నదని ఒప్పుకొనకతప్పదు. ఎచ్చట నేమెస్మరి
జగ్రంథములను జూచినప్పటికిని చదువరులకు గావలసినయంశ
ములు లభింపకున్నవని పెక్కుమంది నాతో చెప్పియు లేఖలనాపి
తెలియజేసియు నుండిరి. అట్టికారణము నిజమేనని నాకు పూర్ణ
ముగ స్వానుభవముచే తెలిసియేయున్నది గాని మనోశక్తి మొ
దటి భాగమునందే యీగ్రంథ మెట్లు మెస్మరిజ విద్యాభ్యాసపరు
ల కుపయోగకారిగనున్నదో అట్లేదానియందే వ్రాయజాలనం
దుకు చింతిలుచు నేటికైన నట్టిపూర్ణభావములను వెల్లడింప నవ
కాశమబ్బుట నిజముగ నాయదృష్టమేనని గర్వపడుచున్నాను
ఆగ్రంథము (మనోశక్తి మొదటిభాగము) నుగూర్చి ఒక్కమాట
చెప్ప దలంచియుంటిని. గ్రంథమునందు పెక్కువిషయములు
ప్రథమాభ్యాసపరులకు తగినంత యుపయోగముల నిచ్చునట్లు
లేవని ఒప్పుకొనక తప్పదు. కాని మెస్మరిజమనిన నేమిటో తె
లియని యీస్థితిలో మెస్మరిజమనిన తమాషాలు జేయు విద్య
యనియును, రోగములను నివారింప గల (మందుల నుపయో

గింప కుండగ) విద్య యనియును ఒక అభిప్రాయమును ఆగ్రంథ
రీత్యా (మనోశక్తి మొదటి భాగము) వెల్లడింప గల్గితినని మా
త్రము సంతసముగ నున్నది. యింకొక్క విషయము చెప్ప మర
చితిని. అదేమన, కొంత యీ విద్యయందు పరిచిత గల్గిన వారికి
మ్మాత్రము తప్పక కొంతభాగముపయోగకారిగ నున్నదని చెప్పు
టకు సాహసించుచున్నాను. ఇంతటితో యీ విషయమును విర
మించి ప్రస్తుతాంశమునిక బొందుపరచెదను. చదువరులు యీ
పవిత్రమగు మెస్మరిజమును ఆచరణలో బెట్టుటకు ముందు సం
పూర్ణముగ గ్రంథమునంతయు నవలోకించి సందేహములున్నంటి
ని బాపుకొని అంతరును వీలు పడకున్న నన్ను స్వయముగా సం
దర్శించి గాని లేక జాబు [illegible] వ్రాసి కనుగొని గాని మీ మీ
సందేహములను బాపుకొని యీ యోగాభ్యాసమును చేసి మన
మాతృదేశారాధనయే గాక సర్వ ధర్మములను చక్కగ నిర్వ
ర్తించి తుదకు సర్వజీవులకును మిత్రుడవై మోక్షమును బడసి
చు చిర కీర్తి సంపాదింతురని నా [illegible] వ్రాయు పుటలను
పూర్ణముగ వినియోగించెదను.

మనోశక్తి మొదటి భాగమునందు మొదటి నుండి పది
మూడవ పేజీ అంత్యము వరకును జదివిన మెస్మరిజ విషయమై
కొన్ని విషయములు తేట తెల్లముగా తెలియగలవు.

ఈ మహా విద్య నభ్యసించువారు క్రింది విషయములను ముఖ్యముగా గమనించవలెను.

ని బం ధ న లు .

(1) వయసు 35 సంవత్సరములకు మించి యుండరాదు.

(2) కండ్లకేవిధమైన జబ్బునుగలవారు పూర్తిగా పనికి రారు.

(3) వ్యభిచారము పూర్తిగి లేనివారుగ నుండవలెను.

(4) కల్లు, సారాయి, నల్లమందు, గంజాయి మొదలగు మత్తుపదార్థముల నుపయోగింపని వారుగనుండవలెను.

(5) అబద్ధమాడువారు సైతము పనికిరారు.

(6) దేహమునందు వ్యాధి[illegible]వా రనర్హులు.

(7) స్వాభిలాషులును, పరనిందాభిలాషులు నుపయో గపడరు.

(8) జూదము, దొంగతనము మొదలగు చెడువృత్తి మానవలెను.

(9) సోమరితనముగ కాలయాపనము చేయువారును తానుచేయదగిన కార్యమునుయితరులపైనిడి స్వకాయకష్టమును సహింపనేరని వారును పనికిరారు.

(10) అల్పకష్టముల సహింపనేరని వారు పనికిరారు.

(11) సామాన్యముగ చూచునపుడు నల్లగ్రుడ్లుకను రెప్పలచే ఎక్కువభాగము కప్పబడియుండిన గాని, కనురెప్పల కును నల్లగ్రుడ్లకును మధ్యస్థలముగాన్పించినగాని అట్టివారు అనర్హులు.

(12) కూరుచుండి లేవగనే కన్లు తిరిగిపోవుచుండెడి వారనర్హులు.

—— * అభ్యాసక్రమము * ——

—••❖••—

సామాన్యముగ మనముఖమును పూర్తిగ చూడగల్గు నంతటి యద్దమును సంపాదించవలెను. ఆయద్దమున కేవిధమైన పొడలుగాని మచ్చలుగాని క్రిందిభాగమునగాని పైభాగమున గాని లేనిదిగా నుండవలెను. మరియు అద్దములో చూచున ప్పుడుకొన్నింటియందు ముఖము మిట్టపల్లములుగాగాని,పొడుగు వెడల్పులుగాగాని, వికృతాకారములుగా గాని గాన్పించును. అట్టిఅద్దములు నిరుపయోగములు గాన పరిశుభ్రతగను, వంకర టింకరలుగా గాన్పించక యున్నదున్నట్లుగ నగుపడు అద్దముల ముఖ్యముగా నుపయోగింప వలెను. ప్రాతఃకాలముననే 4½ గంటలకు (నాల్గున్నర) లేవవలెను. పిమ్మట 5 ఘంటలకు లోపునిత్యకృత్యములను, తీర్చుకొనవలెను. అంతట ½ ఘంట కాలములో స్నానమును ముగించవలెను.

అట్టిస్నాన మాచరించుటను గురించి మనోశక్తిమొదటి భాగ ములో 51, 52, 53 పేజీలను చూడుము. స్నానమట్లాచరించి రాగిపాత్ర నొకదానిలో నిర్మలోదకమునుంచి సూర్యోదయ సమయమున సూర్యునకెదురుగా జూపించుము. అట్లుఒకనిమిష కాలము జూపించియింటిలోగాని నీవభ్యసింప నిచ్చగల గదియం దుగాని భద్రముగానుంచి దానిపైనొక మూతనిడుము. స్నాన మాచరించునపుడు నీవెనుక భాగమున నెవ్వరినియుండనీకుము. స్నానాచరణములో నింకొక్క నియమము గలదు. వేడినీటి తోస్నానములు జేయవచ్చునాయను ప్రశ్నగలుగును. కానిగో రువెచ్చగానుండు నీటితోస్నాన మాచరింపవలెను. మొదట నె త్తిని తడుపవలెను. తదుపరి తక్కినభాగములను క్రమముగాత డుపలెవను. గానశిరస్నానము ముఖ్యము. యిపుడుపైనవచించిన పనినంతయును సూర్యబింబ మెఱ్ఱగానుండు సమయమునకులో భాగముననే చేయవలెను. (సూర్యబింబ మెఱ్ఱరంగులోనుండి తెల్లరంగునకు మారుటకు ముందుగా నని యర్థము.)

తదుపరి 7 ఘంటలలోగా (స్నానమైనపిదప నెంతత్వర లో సాధ్యమగునో నంతత్వరలో) సాదుబిప్పనుదెచ్చి సూర్యు నకు జూపిన నీరు (రాగిపాత్రిలోనినీరు)ను కొంచముగా సాదు తోకల్పి (బొట్టుంచుకొనుటకు వీలుగల్గునట్లుగా) రెండుకను బొమ్మలకు మధ్య కొంచము. పైగా అగ్గిపుల్లకు చివరనుండు

ముందంత పరిమాణముగల చుక్కనుంచవలెను. ఆ చుక్కను కాగితడ్డీతోగాని (బొట్టుకడ్డీ) లేక పచ్చిగరికె పోచతో గాని యుంచుకొనవలెను. సాదు పటికబెల్లము (మిశ్రి Sugarcandy) తో జేసిన రైనచో శ్రేష్టము. అభ్యసించు గదిని మనోశక్తి 33 పేజీ(Development of body) శరీరమును పెంచుట అను శీర్షిక కింద వ్రాయబడిన విషయములను గమనించి యాప్రకారము శుభ్రపరుపుము. అట్టిగదిలోని కెవ్వరిని రానీయ రాదు. ఆగదిచప్పుడుగల ప్రదేశములకు సాధ్యమైనంత దూరములో నుండవలెను. చెడువాసనగల ప్రదేశములకు సామీప్యమున్న నుండరాదు. మేడలపై నైనచో మంచిది. అట్టిగదిలో చిల్లరసామానులుగాని విశేషముగ సామానులుగాని యుండరాదు. మిట్టపల్లములుగా నుండరాదు. తీపిగలవస్తువుల నుంచరాదు. అందేపదార్థములను భుజించరాదు. ఆగదిలో చెడుముచ్చటల నాడరాదు. పైనవచించిన విషయములను ఆచరణలో నుంచవలెను. ఆగదెల్లప్పుడును శుభ్రముగా నుండవలెను.

గదిలోనికి ప్రవేశించి తూర్పుముఖముగాగాని ఉత్తరముఖముగాగాని కృష్ణాజినముపైగాని దర్భాసనముపైగాని లేక పరిశుభ్రమగు వస్త్రముపైగాని కూరుచుండవలెను. అద్దమును గోడకు తగిలించియుంచవలెను. ఆయద్దము కూరుచుండిన పుడు (నడుమును ముందుకుగాని వెనుకకుగాని వంచకుండగ

నిలువుగా) కనులకు సరియైనమట్టము (Level) నుంచిచూచుచు నీ ప్రతిబింబములోగల సాదుబొట్టును చూచుకొనవలెను. అట్లుచూచునప్పు డొక ముఖ్యవిషయమును గమనించవలసియున్నది. నీనల్లగుడ్లు రెండును కనురెప్పలకు మధ్యనుండునట్లుగాదృష్టినినిల్పి బొట్టును చూచుచుండవలెను. చూపు (దృష్టి) అనినపుడు నల్లగుడ్లురెండును కనురెప్పలకు మధ్యనిల్పి చూడవలెనని గుర్తుమాత్రముంచుకొనవలెను. ఇది ముఖ్యమైన విషయములలో నొకటి.

పై ప్రకరణమును చదివినంతనే అభ్యాసింపరాదు. గ్రంధమును సావకాశముగాచదివి పూర్ణముగా గ్రహించి అందున్నట్లుగా ఆచరించవలెను. మెల్లకన్నులు గలవారు మెస్మరిజము చేయుటకు పనికిరారుగాని అంతఃశాఖలను (Branches) నేర్చుకొనవచ్చును. ఇంతకుమున్న చెప్పినది మొదటిమెట్టు. ప్రారంభవిద్య. మిరర్ కోర్సు (Mirror Course) దర్పణాభ్యాసమను పేర్లచే పిలువబడును. యీ మిరర్ కోర్సును నెలదినములభ్యాసముచేసిన మంచిది. లేకున్న 20 దినములైనను చేయుట తప్పనివిధి. వారముదినములు జేసి రెండవప్రకరణమునకు మొదలిడవచ్చునుగాని కొంచెము కష్టమగును. యీవిషయమును స్వానుభవముచే బాగుగా పరిశీలించియుంటిని.

ఇట్టి యభ్యాసమునే మెస్మర్ దొరగారు 1779 వ సం

వత్సరమున ఫ్రాన్స్ (France) లోనున్నప్పు డుపన్యాసముా లమున శిష్యులకుపదేశమును జేయుచుండెను. ప్రతికార్యము యొక్క రహస్యమును అభ్యాసక్రమమునందే దాగియున్నది. ఏకా ర్యమైనను మొదట వినవలెను. తదుపరి విచారించవలెను. అంతట అభ్యసింపవలెను. ఇంకొక్క విషయము కలదు. ఎంతటి దుర్లభమైన విషయమైనను పలుమారు వినుటవల్లను, విచారించుటవల్లను తెలియుచుండును. గాన ఎంతటిమంచి కార్యమును జేయుటకైనను భయపడరాదు. మన వేదముల యందు దేనికిని భయపడకుము. భయమే బలహీనమని చెప్పి యున్నది. గాన సత్కార్యమెంత దుర్లభముగా దోచినను భయ మును జెంద నగత్యములేదు.

మెస్మరిజమునందు తీర్ణుడైన వాడింకొక మెస్మరిస్టుచే ఆకర్షింపబడనేరడు. కొద్ది నెలలక్రిందటివరకును మెస్మరిస్టు మరి యొక మెస్మరిస్టుచే ఆకర్షింపబడగలడనియును, లేడనియును సందిగ్ధముగా నుండెడిది. కాని యిటీవల కొన్ని పరిశోధనల వలన (Experiments) నిశ్చయము తేలినది. మనస్సు స్వేచ్ఛ ను సంపాదింపగల్గినదిగాన అట్టితరి నింకొక శక్తి దీని నాకర్షింప జాలదు.

ఇట్టి పవిత్రవిద్య నభ్యసించునపుడు భోజనవిషయమై చెప్పవలసియున్నది. శరీరమునుండి వెడలు ప్రతిశక్తియును

ప్రతియూవాయును తినెడియాహారమును బట్టియే గల్గుచుం డును. ప్రపంచమున సామాన్యముగ మనముజూచు జంతువుల లోనేనుగు (Elephant) పెద్దజంతువని తెలియును. యిం తటి పెద్దజంతువైనను అది తినెడి యాహారమును బట్టియే దానికి శాంతగుణ ప్రధానమైయున్నది. సింహము, పెద్దపులి మొదలగు క్రూరజంతువులను జూచుడు, క్రూరత్వము అవితినెడి యాహారము నుండియే గల్గినది. అన్నముతినక యుపవాసములు చేసినచో శరీరము క్షీణించుట నిశ్చయము. కండరములకు గల శక్తి తగ్గిపోవును. కొలది దినములకు బుద్ధి యొక్క శక్తితగ్గును. మొదట జ్ఞాపక శక్తి తగ్గుట కారంభించును. తదుపరి ఆలో చనాశక్తి (Thinking Power, Reasoning Power) తగ్గు ను. అట్టితరి, నిరుపయోగులౌదురు. గాన త్వరలో జీర్ణమగు నటువంటిన్నీ శరీరమునకు బలమునొసంగు నటువంటిన్నీ పదార్థ ములనుగ్రహించి తినవలెను కాని మితిముమాత్రము తప్పరాదు. "అతిసర్వత్రవర్జయేత్" అనునది జ్ఞాపకముంచుకొని ఆచరణలో నుంచుట ముఖ్యమైనవిషయములలో నిదియొకటి. గాన నిత్యము నుపవాసము చేయువాడును సర్వదా మేలుకొని చేయుండువా డును, ఎల్లప్పుడును నిదురబోవువాడును, ఎక్కువగా పనిచేయు వాడును, అసలే పనిచేయలేనివాడును, యీయభ్యాసమున కర్హుడుగాడు.

మనమీ పవిత్రవిద్యను సంపాదింపవలెనని నిజమైన య
భ్యాసముగావలెను. అట్టి యభ్యాసమైనను విసుగును జెందక
శాంతిప్రేమలతో గూడియుండవలెను. అట్లాచరించినగాని నిద
ర్శనము గాన్పింపదు. ప్రతికార్యమునకును ఓర్పు ముఖ్యసూ
త్రము. నేను యెన్నియుదాహరణములతో మెప్పుజెంద వ్రాసి
నను మీస్వానుభవముచే గల్గు నిదర్శనములవలన గల్గెడి మహ
దానందముతో సాటిగాదు.

మీరలీకోర్సు నభ్యసించునపుడొకమారే యాచరింప
వచ్చును లేదా రెండుసార్లయినను యా
చరింపవచ్చును. రెండవమారు సాయంత్రమున సూర్యుడస్త
గానున్న సమయములో చేయవలెను. అప్పుడుకూడను రాగి
పాత్రలో నిర్మలోదకము నుంచి సూర్యకిరణములు తగు
లునట్లు పట్టియుంచి ఆనీటితో ముఖమును బాగుగ కడిగి
అదేనీటితో నాదును మరలకలిపి యథాప్రకారము గొట్టుకొను
చుకొని అద్దములో చూడవలెను. కాని అట్లుచూచునప్పుడు
(చూపు) కండ్లనుండి నీరుకారుటకారంభించును. అప్పుడుచేయ
వలసినదేమన. రాగిపాత్రలోనినీటిని సూర్యునకుచూపిన పిదప
తెల్లని శుభ్రమైనగుడ్డనొకదాని నందుంచి (నీటిలో) అప్పుడు
(నీరుకారుచున్నప్పుడు) గుడ్డనుపిండి ఆగుడ్డతో కండ్లనుతుడిచి
వైచి అంతటితో నారోజునకా యభ్యాసమును నిలిపివేయుము.

ఇట్లే ఉదయమున జేయవలెను. చదువరుల కింకొక సందేహము గలదు.

ఒకవేళ మేఘముబట్టి సూర్యుడగుపడనిచో నేమి చేయవలెను?

సూదంటురాయిని తెచ్చిఒకకాగితముపైగాని లేక ఒక చెక్కపైగాని యుంచి దానిక్రిందనొకసూదిని గాని లేక యినుపముక్కనొకదానినిడినచో సూదంటురాయికిని యినుపముక్కకును మధ్యనొకచెక్కలేక కాగితమున్నప్పటికిని యెప్పటియాకర్షణశక్తితోడనే ఆ యినుపవస్తువును యాకర్షింపగల్గుచున్నది. అట్లేసూర్యునకును మనచేతిలోనున్న రాగిపాత్రకును మధ్య మేఘములు అడ్డమున్నను బింబమునుండివచ్చెడి శక్తి యథావిధిగప్రసరించుచునే యుండును. ఇకనింకొక ప్రశ్నగలదు. అభ్యాసపరుడుండెడి గ్రామమే ఒకకొండప్రక్కనే యుండినచో సూర్యోదయానంతరము సుమారు రెండు, రెండున్నరఘంటల వరకును సూర్యబింబమే గాన్పింపదుగదా ఇది యెట్లని సందేహముగలుగక మానదు.

అపుడు వారుచేయవలసినదేమన, సూర్యోదయ మిన్ని ఘంటలకని యెల్లరకును విశదమే గదా! అట్టితరి ఆసమయమును కనిపెట్టిఅభ్యాసమును చేయుచుండవలెను. వేయేల. కొండఅడ్డమైనను యితరగ్రామములలో జనులు తమతమవిధ్యు

క్తధర్మములను జేయనెపుడు ప్రారంభింతురో యపుడే యిట్టి కొండయుక్షముగల గ్రామములో ప్రారంభింతురు గాని మరొం డుగాదు. అదియును గాక సూర్యోదయమైన వేంటనే ఎండతగుల దనుమాటయేగాని వెలుతురు యుతరప్రదేశములందువలెనే వెల్గుచుండునుగాని చీకటిగానుండదు. గాన సూర్యోదయమై నట్లు స్పష్టముగా కనుగొనవచ్చును. సంశయ మనావశ్యకము.

ప్రతిదినమును ప్రాతఃకాలమునందును, సాయం సమయమందును ఒకవిధమైన స్థాయిప్రతివారికిని గల్గునుగాని అజ్ఞానులు దానిని సులభముగా గ్రహింపజాలరు. ప్రతిదినమును అట్టి రెండు సమయములందు నభ్యాసముచేయుట మంచిది. ఇంకొకవిషయము నిటచెప్పవలసియున్నది. ప్రతిదినమును అభ్యాసముచేసిననేగాని భోజనముచేయనని ఒక నియమము నేర్పరచుకొనుము. ఇట్లు కొంతకాల మభ్యసించినచో నదియే యలవాటగును మనదేశమున బ్రాహ్మణులు చాలమంది స్నాన సంధ్యల నొనర్చిననేగాని భోజనముచేయరు. ఆకలిగాదు. యిది అలవాటు.

హిప్నోగ్రాఫ్. Cardboard Course

ఇప్పటికి అద్దముతో జేయు మొదటిమెట్టు దాటితిమి రెండవది కార్డుబోర్డు కోర్సు (Cardbord Course) జ్యోతివిధా

నము అని పిలుతురు. అద్దము మనకనులకు 12 మొదలు 18 అంగుళములదూరములో నుండవలెను. ఈజ్యోతివిధానములో ముఖ్యముగా గమనించవలసిన విషయములు జాగ్రత్తగాఁ చదువవలసియున్నది. యీయభ్యాసమునకు పూర్వము సరిగదినిగమనించుము. అభ్యాసము చేయునప్పుడు స్వల్పకాలమైనను నిద్రబోరాదు. సంతోషపూర్వకముగ నున్నప్పుడు మాత్రము గదిలోనికి వెళ్ళుచుండుము. సువాసనగల పుష్పాలను జల్లుచుండుము. ఇంకను యిదివరకు జెప్పిన ప్రకారము నడచుకొనుచున్న, కొలది దినముల కాగదినిండను సంతోషకరమైనట్టి వంటిన్ని పవిత్రమైనటువంటిన్ని వాతావరణ (Atmosphere) మేర్పడును. అందుచే మనస్సు చలించియున్నప్పుడును అధైర్యము గలిగినప్పుడును, ఆ గదిలోనికి వెళ్ళినచో నీవు మంచిస్థితిలోనికి రాగలవు. యీసూత్రము ననుసరించియే మన పూర్వీకులు (జ్ఞానాధికులు గనుకనే) దేవాలయముల నేర్పరచిరి. ప్రస్తుతము క్రైస్తవమతాలయములుగూడను యీ సూత్రము మీదనే (Principle) నాధారపడియున్నవి. మీవద్దకైన యిట్టి సదుపాయములేని గదిలభించనిచో నీవు యిష్టము వచ్చినచోట యభ్యాసము చేయవచ్చును, కాని తాను త్రికరణశుద్ధిగా ప్రతిప్రాణియును సుఖముగ జీవించుగాక! అనువిషయమునుచ్ఛరించుచు తూర్పు, దక్షిణము, పడమర, ఉత్తరము,

వైపులకు క్రమముగా తిరుగుచు చెప్పి తరువాత యభ్యాసము చేయవలెను.

అన్నిటికంటె ముఖ్యవిషయమొకటి గలదు. ఇది తప్పక నాచరణీయము.

Duty { సర్వదా యితరుల మేలునే గోరుచుండుము.
అదియే నీ మేలు గోరుకొనుట

విధి { సర్వదాయితరులకు సహాయపడుచుండుము
అదియే నీకు సహాయముచేసికొనుట

ప్రతిదినమును పైవిషయమును ఆచరణలో బెట్టుము.

నీవు ప్రతిదినమును భగవదారాధనము జేయవలెను. ఆచేయునది, ధనము నిమిత్తమైచేయరాదు, యింద్రియభోగమునకై చేయరాదు, స్వర్గప్రాప్తికై చేయరాదు. కాని జ్ఞానాభివృద్ధికై చేయుచుండుము.

"శరీర మాద్యంఖలు ధర్మసాధన" అనునట్లు మొదట శరీరమును బలముగను సుఖముగను యుంచవలెను. కూర్చుండి యభ్యాసము చేయవలెనని చెప్పియుంటిని. ఎట్లు కూర్చుండవలెనో సందేహము గలుగవచ్చును. చాలసేపు కూర్చుండుట కెట్టి విధానమనుకూలించునో అట్టిస్థితిలో కూర్చుండుటయే మంచిఆసనము. కొందరు తమ యాసనములను తామే యేర్పరచుకొనగలరు. కొందరు వారి కూరుచుండిన

చాలకాలమువరకు కూరుచుండగలవు. కాని అట్లు కూరుచుండ రాదు. నడుమును ముందుకుగాని వెనుకకుగాని వంచక నిలువుగా నిలువబెట్టికూర్చుండవలెను. వంగి కూరుచుండి యోగాభ్యాసము చేయుటలవడినచో నిన్ను నీవు చంపుకొనుట యగుచున్నది. శరీరములోని వక్షస్థలము, మెడ, తల, యీమూడును ఒకేపంక్తి (Line) లోనుండుట ముఖ్యవిషయము. యీమూడును ప్రక్కకులేక నిగిడి తిన్నగనుండుటయును ముఖ్యవిషయమే.

ఈ ప్రపంచమునం దెవ్వడైన దూషించి, హానిచేసిన నట్టివానికి తిరిగిహాని చేయుటగాని, దూషించుటగాని, అతనికే విధమైననష్టమును జేయనూహించుటగాని చేయక, అట్టివానిని గురించి కలయందు సైతము తలంచకుండునటు నియిుంద్రియము లకాజ్ఞాపింపుము. దీనిని ఆచరణలో బెట్టుటకష్టమేగాని అట్టికష్టమును సహించి యాచరించుటయే మనుష్యునకుగల ముఖ్యసూత్రములలో నొకటియైయున్నది. ఇతరులను గురించియెంత స్వల్పమైనను నిచారించకుము. ప్రతివారితో చిరునవ్వుమొగముతో మాటలాడుచుండుము. ఇతరులు నీకపకారము జేయనున్నట్లు తెలియవచ్చిన నిశ్చలమనంబున గూరుచుండి యెద్దియొనొక యుపయోగకార్యమును గురించి మాత్రమాలోచించు కొనుచుండుము. ఆచరణలో బెట్టి చూడుము. తదుపరి మహదానందము తప్పకగల్గును.

ప్రతిదినమును నిద్రలేచినతోడనే శరీరమునకు తగుపరిశ్రమనొసంగి తదుపరిచక్కగా నిలుచుండి గాలినిపీల్చి మెల్లగా వదలివేయుచుండుము. ఇట్లు 26 పర్యాయములు ప్రతిదినమును ప్రాతఃకాలమున చేయుచుండుము. ఇట్టియభ్యాసముచేయుస్థలము పరిశుభ్రమైనదై యుండుటయే గాక నిర్జనప్రదేశముగా కూడనుండవలెను. పరుండినపిదప నెప్పుడు మెలుకువగల్గునో అప్పుడే లేచి దైవధ్యానమునుగాని లేక తనవిధ్యుక్తకర్మలనుగాని యాచరించవలెను. సంపూర్తిగ నిద్రవచ్చుచుండినట్లు తోచినగాని పరుండబోరాదు. గాన యిట్టియలవాటును చేయగల్గుటకు కార్యక్రమ సమయముల నేర్పరచుకొని వర్తించుటయే నిజమైన యలవాటు. అహింస అన్నిటికన్న ముఖ్యముగా గమనించవలసిన విషయము. యీసృష్టిలో యేవాడు యెన్ని కిష్టముల బెట్టిననూ సహించి యుండుటలవాటు జేయుట సౌఖ్యప్రదము. 35 సంవత్సరముల వయసునకు లోపుననున్నవారే యభ్యాసార్హులు. అట్లుగానిచో గృహదహన సమయమున నూతినిత్రవ్వ నూహించినట్లును, గతజల సేతుబంధన మాలోచన జేసినట్లునూ నిష్ప్రయోజనము, గాన, చిరుప్రాయంబుననే యభ్యసించుటావశ్యకము. నీటివల్లనూ, మట్టి మొదలైన వస్తువులవల్లనూ శరీరమును (పైభాగము) మాలిన్యములేనిదానిగా జేయవచ్చును. సత్యమువల్లనూ పుణ్యకార్యముల వ-

ల్లనుమనశ్శుద్ధిని బొందవచ్చును. దీనినే ఆత్మపారిశుద్ధ్య మందురు. శరీరాత్మపారిశుద్ధ్యముల రెంటిని గమనించవలెను కాని ఆత్మపారిశుధ్యము శరీరపారిశుధ్యమునకన్న శ్రేష్టము. భగవంతుని ప్రార్థించుటను, భక్తిశ్రద్ధలతోడనూ, శ్లాఘనతోడను ఆచరించుట, మనమీ ప్రపంచమున జన్మించితిమి గాన బాహ్యమునకు తగినట్లు నడుచుకొనుచున్నను నీటిలో బుట్టిన తామర దళములు నీటినానకుండ నెట్లున్నవో అట్లే ప్రతిమానవుడును ప్రవర్తించవలసిన ధర్మమైయున్నది. ఈ మెస్మరి జాభ్యాసమును మందమతిగా (Lazy) నున్నప్పుడు చేయరాదు. మనము మనోదీక్ష (Concentration of mind) నుపయోగింప ప్రయత్నించినప్పుడే నెన్నియో విషయములు మనసునకు స్ఫురించుట చాలమందికి విదితమే. లేనిసమయమున, అన్నివిషయములు మనసునకు తట్టవని అనుభవముచే చాలమందికి తెలియవచ్చును. గాన దీనినిబట్టి మనస్సుకొకశక్తివంటిదని తేలుచున్నది. అట్టిశక్తిని మనము లోబరచుకొనుట గొప్పవిషయము. గాన మనము యెంతకాలము బాహ్యప్రపంచమునకు సంబంధించియుందుమో అంతకాలమువరకును మనము మనసును నిల్పలేమనుట నిజము. గాన కుంభించుట నేర్వవలయును (పీల్చినగాలిని కదలకుండ నిల్పివేయుట కుంభక మందురు.) రేచకమనగా గాలిని లోపలనుండి విడిచిపెట్టుట. పూరకమనగా గాలిని

లోపలకు నింపుట. బాహ్యా కుంభకమనియు అంతరకుంభక మనియు రెండుగలవు. గాలిని విడచి లోపలకు మరల గాలిని పీల్చుకొనుటకును మధ్యగల సమయమునకు బాహ్యాకుంభకమ నిపేరు. గాలినిపీల్చి మరలవిడచుటకును గలమధ్యకాలమునకు అంతరకుంభక మనిపిలుతురు.

గాలిని విడచునప్పుడు ప్రతివానియొక్క 12 అంగుళ ముల దూరము పోవుచుండును. (నాసికమునుండి) ఇట్లే అంతర భాగమునకుచూ బోవుచుండును. మొత్తముమీద పూరించుట కాని రేచించుటకాని 21600 పర్యాయములు ప్రతిజీవునకును ప్రతిదినమును గల్గుచున్నవి.

ఇపుడుకుంభకమభ్యాసముచేయవలసియున్నది. ఇదిఅన్నిటికం టెముఖ్యమైనవిషయము. దీనివలన నేకోతివంటిమనమనసునుస్వాధీ నము జేసుకొనవచ్చుననుట నిర్వివాదము. దీనిరహస్యమేమనగా! కుంభించినపుడు మనసున కేవిధమైన చలనమును గలుగదు. అనేకగ్రంథములలో నీవిషయముబహురహస్యముగా దాచబడి యుండుటచే వేనకువేలమంది నిశ్చలత్వమును బొందుయుపాయ మును (మార్గము) గనుగొనలేక మిక్కిలి చీకాకు జెందుచు న్నారు. సర్వమును యీ మనోవశ్య తత్వముపైననే యాధార పడియున్నది. ఇట్టి రహస్యమును సూక్ష్మముగా వెల్లడించినచో యిదియేగదా యని చులకనగా జూచి యభ్యసింపరేమో

ననిభయమందియే, మనపూర్వీకులు అట్టి, వెలువడించియుండ
లేదు. అందులకై వారు నిందితులుగాజాలరు. ఎట్లన దొంగిలు
టవలనగాని మార్గమునం దప్రయత్నముగాగాని నెవనికేని వేల
కొలదిరూప్యములు లభించిన, (ధనము) అట్టిధనమును వాడు
నిల్పుకొనజాలక కొద్దిదినములలోనే దానినివ్యయపెట్టి మొదటి
వలెనే దరిద్రుడగుననుట నిర్వివాదాంశము. శరీరకష్టము చేసి
సంపాదించినది స్వల్పధనమైనను అట్టిదానిని వాడు ఖర్చుబెట్ట
జాలక యింకను కూర్చి మిక్కిలి ధనవంతుడగును. అట్లే
శ్రమచేయక సులువుగా లభించినచో స్వల్పులు నిల్పుకొన
జాలరు. అందుకనియే మనపూర్వులు చాలకాలము శిశ్రూష
చేయించుకొని తదుపరి మెన్నాళ్ళకో యిట్టి పరమరహాస్య
ముల నుపదేశించి యనేకులను గొప్పవారినిగా జేసియున్నారు.
గాన భక్తిశ్రద్ధలతో గురుని పూజించుచు గురువే దైవముగా
దలంచువానికే యీవిద్య లభించునుగాని వట్టివారికి లభింపదు.
“భక్తిలేనిపూజ పత్రిచేటు” “నొసలు శివనామాలు నోరుతో
దేలు” అన్నట్లుగాక మనఃపూర్వకముగా ప్రతికార్యము నాచ
రించవలెను. “ఇంట్లోప్రవేశించకముందే యెలుకల బాధయెక్కు
వైనదన్నట్లు” యీవిద్య నభ్యసించకముందే దీనిమంచిచెడుగు
లను విమర్శించుట యోగ్యముగాదు.

కుంభకయోగము (Retention)

గాలిని నిల్పి అభ్యసించుట కుంభకయోగమందురు. యీ యోగమే సర్వమూలాధారము. యీ యోగ మభ్యసించువెల్ల న నిత్యకృత్యములైన పిదప ప్రాతఃకాలముననే (6½ లేక 7 ఘంటలు) కూర్చుండి చేతులను తొడలపైనిడి (నిటారుగ కూర్చుండి) మెల్లగా గాలిని లోపలకు పీల్చికొంతకాలమాపి మరలమెల్లగా వదలివేయవలెను. ఇట్లు వుదయమున రెండున్నర ఘంటల కాలమును, సాయంత్రము రెండుఘంటల కాలమును శ్రద్ధతో జాగ్రత్తగల వా డభ్యసించిన 8 (యెనిమిది) మాసములలో కృతార్థతను నొందగలడు లేక వుదయమొక ఘంటకాలము సాయంత్ర మొకఘంటకాలమును అభ్యసించిన సంవత్సర కాలములో కృతార్థుడగుననుట నిస్సందేహము. లేక 18 మాసములలో తప్పక కృతార్థత జెందును. మిగుల మందమతిగలవానికి మాత్రము అధమము 4 సంవత్సరములైనను గావలెను. ఇట్టి యభ్యాసమును జేయు దినములలోనే యింకొక యభ్యాసము జేయవలసియున్నది. యీ యభ్యాసము ముందుగాని వెనుకగాని చేయవలసియున్నది. ఎట్లన. కుడిముక్కును చేతి వ్రేలితో మూసి యెడమముక్కుద్వారా గాలిని మెల్లగాపీల్చుము. తదుపరి ఎడమముక్కునుమూసి కుడిముక్కు తెరచి గాలిని వదలుము. యిట్లు 54 పర్యాయ

ములు జేసి తదుపరి యెడమముక్కునుమూసి కుడిముక్కు
ద్వారా పీల్చి మరల యెడమముక్కు తెరచి గాలినిమెల్ల
గా వదలుము. ఇట్లే మరల 54 పర్యాయములు జేయుము.
ఇట్లు రెండు నెలలు మాత్రము జేయుము. అందువలన
నీనరములన్నియును పరిశుభ్రతను బొందును ఇంకొక్క విషయ
మిట చెప్పవలసియున్నది. యీపైన చెప్పినదానిని ఏకనాస
కపూరకమని పిలుతురు. ఈ ఏకనాసికపూరకమును కుంభక
యోగమునకు జంటగా (Simultaneous)గా చేయవచ్చునని
చెప్పియుంటిని.(ఆదినములలోనే) గాని మొదట ఏకనాసికపూర
కమునభ్యసించినపిదప రెండుమాసములకు (పూర్తియైనపిమ్మట)
కుంభకయోగము నభ్యసించిన క్రమముగా నుండి యభ్యా
సపరున కుల్లాస మతిశయించి క్రమముగా నియమపరుడును
పరిశుద్ధుడు నగును. మిరర్ కోర్సు, లేక దర్పణాభ్యాసమును
చేయుకాలములో రెండవయభ్యాస మేదియును జేయరాదు.
యీయభ్యాసమును మొదలిడిన తదుపరి ప్రతియాదివారమును
తలంటిపోసుకొనుట (అభ్యంగనము.) మంచిది. ఇంతటితో
యీప్రకరణమును విరమించి కార్డుబోర్డుకోర్సు (Cardboard
Course) ను గురించి వివరించెదను.

Cardboard Course. జ్యోతి విభానము.

ఆరంగుళములు చదరముగల ఒకఅట్టను తీసుకొనివచ్చి దానిపైనొక తెల్లని(white) కాగితము నంటించవలెను. అట్టికాగితమంటించినపిదప దానిపై నెట్టిమచ్చలుగాని లేకుండ జాగ్రత్తగ గమనించవలెను. తదుపరి బేడకాసంత చిన్నదిగా గుండ్రనిచుక్క నొకదానిని మధ్యభాగమున నుంచవలెను. యీ చుక్కను యెనైమల్ (Enamel) అను నల్లరంగును సంపాదించి వేయవలెను. ఇది ఒకవిధమైన నల్లనిరంగు. యిది సైకిలుషాపులందు దొరుకును. యీనల్లరంగుచే సైకిలుకడ్డీలకు (Frame) పూయుదురు. అనంతరము యీచుక్కవేసిన అట్టను యిదివరకు అద్దముతగిలించిన మట్టపుమేకునకే తగిలించి అదేప్రకారముగ కూరుచుండి దృష్టినినిల్పి (నల్లగ్రుడ్లుకనురెప్పలకుమధ్యగానిల్పి) చుక్కను చూచుచుందుము. అంతకొలదిదినములకు చుక్కపైనుండి తెల్లనికాంతి యొకటియగుపడ నారంభించును. కొంతమందికి మొదటక్రిందిభాగము నుండియును మరికొంతమందికి ప్రక్కలనుండియును అనేకవిధములుగా గనుపడనారంభించును. అంతియేగాక ఆతెల్లనికాంతి ఒకభాగము నుబట్టి మరియొకభాగమునకు ప్రసరించుచుండును. అప్పుడు నీదృష్టిని ఒకేచోట నిల్పవలెనుగాని ఆకాంతి యేవైపునకు ప్రసరించుచుండునో ఆప్రక్కకు పోనివ్వరాదు. ఇట్లుజరుగు

చుండిన సమయమున నాకు జాబువ్రాసి పరిస్థితులను తెల్ప గోరెదను. అట్లు చేయకపోయిననూ యెక్కువ నష్టము లేదు గాని నన్ను స్వయముగ జూచి విషయములను యింకను తెలిసీ కొనగోరిన సంతోషపూర్వకముగా సలహా నివ్వ సంసిద్ధము గానుందును. ఇట్లుచుక్కపై (Spot) తెల్లనికాంతిని చూడ గల్గుటయేశక్తిని కొంతసంపాదించుట ఇట్టికాంతినే జ్యోతియని మనవేదాంతులు పలుమారు పల్కుచుందురు. యీజ్యోతిని చూడగలశక్తిని సంపాదింపగల్గు నప్పటికి దృష్టి (చూపుశక్తి) (Sight) గల్గినదని యెరుంగవలెను. యింతటినుంచి నీశక్తిని లోకోపకార విషయమై యుపయోగింపగలవు. అంత నీయం దుమహిమ జనించును. లోకహితుడవని యెల్లరకును ప్రచు రింపబడుదువు. లోకహితులే దైవానుగ్రహపాతులు. వీరేమోక్షు మున కర్హులు. మనోశక్తి మొదటిభాగము నొకమారుచూ డుడు. రోగముల నెట్లు నివారణజేయు నదియును తెలియు గలదు. వినోదములుగూడ నీశక్తితోడనే చేయుగల్గుదువు గాని నీశక్తిని వృథాబుచ్చక లోకోపకారార్థమై వినియోగింపుము. వినోదములను జేయకుండనిచో జనులకు ఆకర్షణగా నుండద నియును చిత్రముగానుండదనియును ఆసక్తి తగ్గిపోవుననియును పలువురు నాతో ప్రస్తాపించియుంటిరి. వారికందరకును యిట

జవాబు చెప్ప కొన్ని పంక్తులు వినియోగపరచెదను.

పెక్కుమంది డాక్టరులచే (Doctors) మందుల నెన్నియో యుపయోగించి రోగములు నయము గానందుచే విసిగి విడచిన రోగములను, సులువుగా కొద్దికాలములో మందుల నుపయోగింపకయే బాగుచేయుట (Cure) విచిత్రము (Wonder) గాదా? ఇట్లు జేయుటచే ప్రపంచమున కొందరికి మేలు జేయుటయేగాక విచిత్రమును జూపుటగూడగల్గుటలేదా? ఇందువలన లోకహితుడవేగాక దైవానుగ్రహపాత్రుడవు నాటగూడ సంభవించును గదా? యింతకన్న విచిత్రమును, లోకహితమును, జనాకర్షణము గలదెద్దియో మీరే విచారించుము. తెలియగలదు. యింతటికి క్లుప్తముగా వీరి సమాధానమును వదలి అభ్యాసపరుల కర్తవ్యమును గురించి తెల్పెదను.

(HYPNOTISM.)

యీగ్రంథము నందింతవరకు చెప్పబడిన నిబంధనలన్నిటిని సక్రమముగనభ్యసించినపిదపహిప్నాటిజము (Hypnotism) అను వశీకరణయోగము నెట్లుపయోగించునదియును జెప్పెదను. చదువరులు శ్రద్ధతో చదివి గ్రహించి ఆచరణలో నుంచుదురను నమ్మకముతో తెల్ప సమకట్టితిని. హిప్నాటిజమువలన యితరులను స్వల్పకాలముననే నిద్రావస్థయందుంచగలము. ఇట్టినిద్రను

గల్గజేయుటవల్లనే అనేకరోగములను నివారణచేయవచ్చును. ఇట్టినిద్రను గల్పించి శస్త్ర (Operation) చికిత్సకూడ చేయవచ్చును. వైద్యులు (Doctors) శస్త్రముజేయుటకై కొన్ని మత్తుద్రావకములను (Chloroform) ముక్కువద్ద నిడి నిద్రను గల్పించి వ్రణములు మొదలైనవాటిని కోసి బాగుజేయుదురు. కాని కొన్నివేళలనిట్టి శస్త్రమపాయమునకు కారణమగుచున్నది. తేలుకుట్టినచో హిప్నాటిసము నుపయోగించి బాధ నివృత్తి జేయవచ్చును గాని నిద్రబుచ్చినచో మరల లేచినప్పటికి విచిత్రముగా బాధ లేకయుండును. హిప్నాటిజముచే నిద్రింపబడినవాడు కొంతకాలమునకు పిమ్మట తనంతట తానే లేవగల్గును గాని మెస్మరిజముచే నిద్రింపబడిన వాడు మాత్రము మెస్మరైజరును లేవజాలడు. ఇచట హిప్నటిక్ స్లీపనకును, మెస్మరిక్ స్లీపనకును (Hypnotic sleep & mesmeric sleep) భేదము తెలుపవలసియున్నది. హిప్నటిక్ స్లీప్ అనగా మనశ్శక్తి వలన నిద్రింపజేయుట. మెస్మరిక్ స్లీప్ అనిన ఒకని కనుబొమల మధ్యజూచుచు జ్యోతిని గని తదుపరి మనశ్శక్తివలన నిద్రింపజేయుట. సామాన్యముగ మెస్మరిక్ స్లీప్ వలన నిద్రనుగల్పించుట కొన్ని సమయములలో కొంతయపాయము గల్గవచ్చునని కొందరు జెప్పుటయేగాక నాస్వానుభవముచే గూడ నష్టముగల్గుట నియే కనుగొంటిని. ఐనను జాగ్రత్తగా నుండిన యేవిధమైన

నష్టమును రాదు. కొందరు మెస్మరిజ మభ్యసించిన కండ్లకు జబ్బుచేయుననియును, మతిచెడి పోవుననియును త్వరలో చని పోవుననియును కుటుంబవృద్ధిగాదనియును అజ్ఞానపు పల్కులు బల్కి తోడిదేశీయులను చెడగొట్టుచున్నారని నలువైపులనుండి నాకువార్త లరుదెంచుచున్నవి. అక్కటా? మనదేశస్థులకింకను అజ్ఞానాంధకారమునుండి వెలువడుటకిష్టము లేకయున్నదికాబోలు!

ఓ, నాతోడిదేశీయ సోదరులారా? యికనైనను యీపవిత్రమగు విద్యాభ్యాసమును గావించి అధ్యాత్మికబలమును సంపాదించి జ్ఞానమను వెలుగును నలువైపులకును వెదజెల్లుడు. యీపవిత్రవిద్యను సంపాదింప సమకట్టినః వారి నభ్యంతరము జేయు పెద్దమనుష్యులు దేశద్రోహులుగానిచో నింకెవరినట్లు బిలువ వలెనో చదువరులే యాలోచించుకొనుడు?

యీపవిత్రవిద్య నభ్యసించుట కష్టమనియును అందరికిని లభించినచో యీప్రపంచము మన్నించునా యనియును మరి కొందరజ్ఞానులు పల్కుచుండువారు గలరని నాకు స్వయముగనే తెలియును. వారికిప్రత్యుత్తరమెట్లు జెప్పవలెనో చదువరులకే విశదము కాగలదు. వృథాపంక్తులను వినియోగించుటకై యీ గ్రంథము నుద్దేశింపలేదు. హిప్నాటిజము యొక్క రహస్య మును ఒక్కమాటలో జెప్పి యీప్రకరణమును ముగించెదను. మనశ్శక్తిని సంపాదించిన పిదప (కుంభక యోగానంతరము)

నిశ్చలమనంబున నేదైనకార్యమును జేయసమకట్టి ఆకార్యమే విధముగ పరిణమింపవలెనో ఆవిషయమును దృఢముగా మనసు నుండి శక్తిని బంపుము (Use concentration). తోడనే నీకా ర్యము ఫలించును. ఈహిప్నాటిజముచే గాని మెస్మరిజముచే గాని నిద్రనుగల్పింప వలసినపుడు సుఖతరముగ నుండునట్లేర్పా టుజేసి అందుపరుండ బెట్టి చేయుచుండుము. లేనిచో కొంచము క్లిష్టము సంభవించును. యీపై ప్రకరణములన్నింటి నభ్యసిం చిన పిదప మనోశక్తి మొదటిభాగము చాలవర కుపయోగిం చునని చదువరులకు విదితముకాగలదు. ఇంతటితో యిదివర మించి పర్సనల్ మాగ్నటిజము .(అదృష్టమును) గూర్చి తెలు సుకొనవలెను.

—• పర్సనల్ మాగ్నెటిజమ్ •—

ఈప్రకరణమునుగూర్చి వ్రాయకముందు వివాహమైన వారభ్యసించుటను గురించిచెప్పదలచితిని. జాగ్రత్తగ గమనించ వలెను. యీవిషయమును గురించి నేను మనోశక్తి మొదటిభా గమునందు సూక్ష్మముగా తెలియజేసియుంటిని. ఇపుడును చెప్పునది వివాహమును జేసుకొనవచ్చుననియును అందువలన నష్టములేదనియును దృఢమైనది. గాని వివాహితులు కొన్ని నిబంధనలు మాత్రము పాటింపవలెను. ఈ యభ్యాసమును (మెస్మరిజమును) చేయుకాలములందు విషయేచ్ఛనువదలవలెను.

ఒకవేళ సల్పినను, నిబంధనలు చూచి పొందుచుండవలెను. యీశాస్త్రమును సక్రమముగా మొదటినుండి యభ్యసింపక దీనిఫలితమును గూర్చి చెప్పువారు గణితశాస్త్రమున ప్రథమ భాగము నభ్యసించనివారు బీజగణితము, (Algebra) క్షేత్రగణితము, (Geometry) ను గురించి విమర్శించు వారికి గలగౌరవమును సంపాదింతురు. యీపర్సనల్ మాగ్నెటిజము వలన అనేక యద్భుతములను జేసి చూపనచ్చును. దీనిని ఆచరించు విధానము మొదటతనశరీరమును మంచిస్థితిలోనుంచుట యని బాగుగజ్ఞాపకముంచుకొని యాచరణజేయవలెను. ఈయభ్యాసము 10 మాసములు బహుశ్రద్ధతోచేసి కృతార్థత జెందవచ్చును. 'సంయమ" యోగమును నేర్చిన వాడెట్టికార్యముల జేయ శక్తివంతుడగునో అట్టికార్యములనే యీతడుచేయుగలడు. ఈయభ్యాసకాలములో విషయేచ్ఛపనికిరాదు. సామాన్యముగ పెక్కుమందికి యారోగ్యములేక యుండుటనుగురించి క్రిందివిషయముల వలన తేటతెల్లముగాగలదు. శరీరముపై ధూరదగల్గినవెంటనే నోకుదురు. అప్పుడు మాలిన్యమంతయును గోళ్లలో నిరుకుకొని యుండును. చేతులు సామాన్యముగ కడుగుకొనినను గోళ్లనుండి మట్టిని తీయుటను గురించి ఓర్పుచేయజాలరు, గాన భోజనముచేయునపు డట్టి మాలిన్య మన్నముతో గలసి లోపలకు బోవును. అప్పుడేదో రోగము గల్గకమానదు.

బలిష్టులై జీర్ణకోశము మంచిస్థితిలోనున్న వారికి మాత్రమప్పటి కప్పటి కగుపడకపోయినను, నెమ్మదిమీద చాలహాని చేయును. ప్రతినిమిషమును లోపలినుండి మురికి బయటకు చెమట మొదలగు వానిరూపమున వచ్చుచుండును. మట్టిరేణువులు సర్వదా శరీరము పైబడి చెమటతో గలిసి పట్టవలె పేరుకొని శరీరమునకు గలరంధ్రముల నన్నింటిని కప్పివైచును. ఇందువలన స్వభావ సిద్ధముగ లోపలినుండి వెడలు చెమట బైటకు రాజాలక లోపలనే నిలిచి దురద, గజ్జి, తామర మొదలగునవి గల్గును. దురద గల్గిన తోడనే గోకుటావశ్యకముగా దోచును. అంతట గోకుడురు. పుండ్లుబడును. బాధను కలుగ జేయును. జ్వరమువచ్చును. మరియు నెక్కువగా భుజించుటవలన జీర్ణకోశముచెడి విరేచనములు, మాంద్యము, బుద్ధివికారము మొదలగు ననేకరోగములు జనించును. ఎంతరుచిగల పదార్థమునైనను మితిమీరి భుజింపరాదు. ఎల్లప్పుడు నాకలినిమిగిల్చియే భుజించవలెను. స్నానమును చేయునపుడు చక్కగాతోమి అన్ని అవయంగములను శుభ్రపరుపవలెను. ఎక్కువనీటిని త్రాగరాదు. భగవంతుడన్ని జీవజంతువులకును నోటియందే నిర్మలమైన నీటియూటను Saliva) గలుగజేసియున్నాడు, గానప్రతిపదార్థమును (మనము భుజించునప్పుడు) చక్కగా నములి మ్రింగవలెను. తొందరగా తినవలెనని (గబ, గబ) యాతురతో తినరాదు. ఉప్పును

పూర్తిగ నిషేధించవలెను. సర్వపదార్థములలో కావలసిన చక్కెర, వుప్పు, కలిసియేయున్నవి. చదువరులలో కొందరకు అయ్యో వుప్పును మిశ్రమము చేయనిదే కూరలకుగాని మరియే తినుపదార్థమునకు గాని రుచియుండదే యిదియసాధ్యముగా నున్నదని దిగులు పడుదురు. వారికొకమాట చెప్పవలసియున్నది చిన్నతనమునుండియు నుప్పును గల్పుకొని తినెడి వాడుకగల్గినది గాన యిప్పుడెట్లువిడువగలమా యనిసంకోశము గల్గక మానదని మాకును తెలియును. ఇట్లే కల్లు, సారాయి, నల్లమందు, గంజాయి మొదలగు మత్తుపదార్థముల నుపయోగించువారిని వాటిని సేవించుట మానుమని చెప్పినతోడనే వారికెంతటి కష్టముగ దోచునో విచారించుడు. "(Practice makes perfect)" అని ఆంగ్లభాషలో నొకసామెతగలదు. గాన ప్రతిదియును అభ్యాసమువల్లనే గల్గుచున్నది. వుప్పు తినుట కష్టము లేకుండగ నెట్లభ్యాసపడుచు బడితిరో అట్లే క్రమముగా యుప్పును తినుట మానివేయగల్గుదురు. కారము విషయమై యిట్లే జెప్పవచ్చును. గోధుమపిండితో జేసినరొట్టెలను మితముగాతినుట మంచిది. కాని దేశాచారములను బట్టి నడచుకొనవలెను. నేను నైజాము రాష్ట్రమునందున్నప్పుడు వందలకొలది జనులను కారముండియును, వుప్పునుండియును తప్పించియుంటిని. వేళకు భుజించుటయును మితభోజనము తోనే గ్రహించవలెను.తలనొప్పి

పడిశము, రొంప, (Cold) శరీరము పులకరించుట మొదలగు వానికి మందుల నుపయోగింపక ఆవిరి బట్టినచో శీఘ్రకాలములో నివృత్తియగును. సాధ్యమైనంతవర కెన్నివిధ మందుల నుపయోగింపకుము. భోజనాంతమున నారింజ, కమలాఫలము మొదలగు పండ్ల నొకటిరెంటిని తినుచుండుము. రాత్రులయందు నిద్రవచ్చుచున్నట్లు తోచిన ద్రామాల నుండిరాదలుక నిద్రను చూచి తూగులాడుచు కూర్చుండరాదు. పరుపుపైనను కట్టిపెట్టి పూర్తిగ నిద్రవచ్చిన సుఖముగ నిద్రపొమ్ము. ఏమాత్రము మెలకువ గల్గినప్పటికిని మరల నిద్రపోకుము. అట్లు నిద్రపోవుట నిజముగా నిన్ను సిపుహాని జేసికొనుట యగుచున్నది. మెలకువతో చూచియుచు సామాన్యముగ ముసుగుపెట్టి చలిపెట్టినవానివలె "హుం హుం హుం హూ" యని పిలుచునప్పుడు బల్కు సోమరిపోతు లనేకులను మీరు చూచియుందురు. వారి నీచెడుయలవాటునుండి తప్పించి పుణ్యము గట్టుకొనుము. చాలమందికి పరుండునప్పుడు ముసుగుపెట్టుకొని నిద్రించు యలవాటుగలదు. ముసుగు వేసికొని నిద్రించినచో మనము బయటకు విడచిన చెడుగాలినే మరల లోపలికి పీల్చుదుము. తత్కారణమున నటువంటివానికి మత్తు (Laziness) ఎక్కువగా కలిగియుండును. ముసుగుదీసివేసి పరుండుట జ్ఞాపకముంచుకొనునప్పుడే కిటికీలను కూడ తెరచి యుంచవలె

నని బాగుగ జ్ఞాపకముంచుకొని అట్లు చేయువలయును. యేపదా ర్థమును భుజించునప్పుడైనను దానియందే మనసునిల్పి అది నీకు సత్తువ నిచ్చునని నమ్ముచుండుము, సాయంకాలమున ప్రతిదిన మును గాలిలో నడచుచుండుము, మిగులబాడిన పండ్లను తిన కుము. పుల్లని పదార్థములను తినకుము. దంతధావనము జేయు నపుడు శుభ్రముగా నోటనంతయును కడుగుకొనవలెను. శుభ్ర మైన నీటినిముక్కులలో బీల్చిముక్కులోపలి భాగమును శుభ్ర పరుపుము. మూత్రము సంపూర్ణముగ వెలువడు నంతవరకు వేచి యుండవలెను. పిమ్మటసాధ్యమైనంతవరకు నీటిలో కడిగి శుభ్రపరుచుము. ప్రతియాదివారము నభ్యంగనము చేయునపుడు చెవులలో యాముదమును (Castoroil) (దీనిని అరండికా తేల్ అని యురుదు భాషలో పిలుతురు) వేసుకొనవలెను. అపుడు కనులకు చల్లగా చక్కలిగింత పెట్టినట్లుండును. ఆముదమును నెత్తిపైగూడను వేసికొనిమర్దించినపిదప కుంకుడుగాయల నురు గుతో కడిగిశుభ్రకరుపవలెను. సబ్బునువాడుట తెలియని వారు దాని నుపయోగించిన చాలహాని చేయును. సబ్బును వాడుటకుముందు ఒట్టిభాగమును నీటితో తడిపికొంచెము సేపు నాననిచ్చి మెల్లగా తోమవలెను. తదుపరి కడిగివేయు వలెను. అపుడుసబ్బును కొంచెము చేతులకు రుద్ది నురుగును పిలిడిపిన భాగమునకు వ్రాసి వెంటనే కడిగివేయుము. కొంచెము

నేమైననుసబ్బునురుగు శరీరముపై నానరాదు. నురుగును కడిగిన పిమ్మట తోమినచో వుండలుండలుగా మట్టివెలువడును. అపుడునీటితో కడిగినచో మురికంతయు పూర్తిగబోవును. పలుదోమునపుడు బూడిదలోగాని, బొగ్గులోగాని యుప్పును కొద్దిగాగల్పి యా చూర్ణము (పొడి) తో పండ్లను శుభ్రపరుపవలెను. ఇట్లు జేసిన పండ్లచిగురులయందుగల చెడునీరంతయు వెడలి పరిశుభ్రతగానుండును. ముఖ్యముగ నైజాము రాష్ట్రవాసులు పలుదోమునపు డొక చెడుయలవాటును గల్గియున్నారు. ఏమన పలుదోముపుల్ల నోటనుంచి పండ్లనుతోముకొనుచు వంటగదులయందును, మండువాలయందును, (దివాన్ ఖానాలు) బజారులయందును తిరుగుచు, తుపుకు తుపుకు మని యుమ్మివేయుచు అసహ్యముగా ప్రవర్తించుచుందురు. యీవిషయమును తూర్పుదేశస్థులు సహింపలేరని స్వానుభవము వలన గ్రహింపగలరు. దంతధావనముచేయుచు తిరిగినప్రదేశ మంత పెద్దతటాకమును త్రవ్వించినను పాపముబోదని హిందూమతస్థుల నమ్మకము. ఏదియెట్లున్నను తిరుగుచు దంతధావన మెప్పుడును జేయరాదు. ఇది చాలతప్పు. ఇంతియెగాక దంతధావనము జేయుచు పదిమంది యొకచోటజేరి కులాసాగా మాటలు చెప్పుకొనుచుండెడి పెద్దమనుష్యులుగల గ్రామాదులు కొన్ని గలవు. ఇట్లాచరించుటయు యోగ్యులైనవారి లక్షణముగాదు.

మరియు పలుదోముట సుమారు ఘంటరెండుఘంటలకాలమును గడపెదరు. ఇంతేగాక బలవంతముగా నురుగు తేపలను గార్చుచు యితరులు గనినంతమాత్రమున వాంతిజేసుకొనునంతటి యసహ్యమును జేయుచుందురు. అట్టివారిని చెడు యలవాటునుండి త్రిప్పి బాగుచేయుదురుగాత! దంతధావనము పదినిమిషముల కాలములో శుభ్రముగా చేసుకొని ముగించవచ్చును. కొందరు జుట్టును వంకరగా త్రిప్పుటకై వ్యాస్లైన్ అను ఒకవెన్నపూస వలెనుండు మందు నుపయోగింతురు. దీనివలన కండ్లకుజబ్బు తప్పకకల్గునని డాక్టరు లనేకమంది వ్రాసియున్నారు, గానదీని నుపయోగింపరాదు. రాత్రులు పరుండునపుడు గోచిని లోపల బెట్టుకొని పైనగుడ్డను చుట్టుకొనవచ్చును. నాభిస్థానమున చన్నీటితో తడిపిన చిన్నగుడ్డను వేసికొని పరుండి నిద్రబోవలెను. శరీరమునెల్ల వేళలందును సమశీతోష్ణముగా నుంచెడి పదార్థములను గుర్తెరింగి తినవలెను. పరుండునపుడు మొదట నెడమవైపున కొంచెముసేపు పరుండవలెను, పరుండు గదిలోగాని యింటిలోగాని కిరస్తానినూనె (Kerosene) బుడ్డిని వెలిగించి నిద్రబోరాదు. యింటిలోనుమ్మువేయరాదు. సాధ్యమైనంతవరకు కొబ్బరినూనె గాని యాముదముగాని ఒకదానిలోనుంచి వత్తివేసి వెలిగించి యుంచుకొనవలెను. లేదా కిరసనాలు బోసిన చేలాంతరు పొగ రానిదిగా నుండు (Dietz) దానిని చిన్న వత్తిగా జేసియుంచు

కొనవలెను. యీలాంతరునే హరికేన్ ల్యాంటరన్ అనిపిలు
తురు, లేనిచో ఇక్లేదో దీపమును మాత్రముంచుకొనక రాత్రులు
నిద్రించరాదు. కొవ్వు వత్తులవెలిగించి యుంచుకొనవచ్చును.
మసకగా నుండువెలుతురువద్ద నెన్నడునుచదువరాదు. పరుండి
చదువరాదు. పశువులుగాని మేకలుగాని, గొఱ్ఱెలుగాని బోవు
నపుడు మధ్యగా నెన్నడును వెళ్లకుము. చెట్టుపైకెక్కి దుముక
రాదు. నదిలో ఈదరాదు. విశేషముగా పరుగెత్తరాదు. ఈవిష
యములన్నియును ముఖ్యముగా నాచరణ (Practice) లో నుం
చవలెను. అనావశ్యముగ వాగెడివారితో మాటలాడకుము
అట్టివారితో యెక్కువ కలసిమెలసి తిరుగకుము. గర్వమును
పూర్తిగ విడువవలెను.

ఇంద్రియములను లోపరచుకొను విషయ మిప్పటికి
చదువరులకు గోచరమైనది. మనశ్శక్తివల్లనే మనము యిష్టము
వచ్చిన జన్మనెత్తగలము. యిందుకు సందేహము లేదు. ఎవరైన
చనిపోయినచో వాని బంధుమిత్రులు జేరి గగ్గోలుగ నేడ్చుచుం
డుట మనము పలుమారుచూచియుందుము. నిజముగ జ్ఞానమును
తెలిసినవారు యెవరు చచిపోయినను యేడువరు. యీవిష
యము నిటకొంత చెప్పవలసియున్నది. ఒక మనుష్యుడు చనిపో
యెనని యనుకొందము. చనిపోయె ననిన మనలోని జీవుడు
వెళ్ళిపోయెనని యర్థము. ఆత్మయెల్లప్పుడును శరీరమును ధరిం
చియుండును. జీవుడే ఆత్మ. గాన ఒకనిలోనుండి జీవుడువెళ్ళి

నాడనిన ఆజీవుడు మరియొకచోట వొటనేయుంకొక శరీరములో ప్రవేశించుచున్నాడు. అనగా నింకొకచోట పుట్టుచున్నాడు గాన చనిపోయినపుడు బుద్ధిమంతులు దుఃఖించరు. ఒకవేళదుఃఖించి నను లాభములేకపోవుటయేగాక ఒకవిధమున నష్టమనిగూడ పెద్దలు నిరూపించియున్నారు. మనము ఒక అంగీ (చొక్కా-Jacket) ని తొడుగుకొని కొంతకాలముంచుకొని మరలదానిని విడచివేయునప్పుడు దుఃఖించుటలేదుగదా? అట్లేజీవుడీ శరీరమనుఅంగిని కొంతకాలము ధరించి పిమ్మటవిడచి పోవుచున్నాడు గాన జ్ఞానులింతులకు దుఃఖింపరు.

ఒకపొగబండి (Railway train) బెజవాడనుండి బయలు దేరినదనుకొనుడు. ఆబండి రాజమహేంద్రవరమును చేరినదనుకొనుడు. అట్లు చేరుటకు కారణమేమనగా బెజవాడనుండి నలు వైపులకు నరయోమార్గములున్నను ఆబండి బయలుదేరునపుడు రాజమండ్రి వెళ్ళుమార్గమున నుండినకారణమున రాజమండ్రమే చేరుట కవకాశము గల్గినది. లేక ఆపొగబండియే సికిందరాబాదు మార్గమున నుండిన తప్పక సికిందరాబాదునకే చేరియుండెడిది. అట్లేజీవుడనుబండి శరీరమను బెజవాడనుండి బయలుదేరునపు డెచటకుబోవ నున్నదో నచటికే బోవుననుట విదితము. అందువలననే ఒకడు చనిపోవునపుడు కొందరు తులసి నీటిని నోటిలోబోయుచు "కృష్ణా, రామా" యని మంత్రమును

జపించుచుందురు. కారణమేమన అతడు (చనిపోవువాడు) చని పోవునపుడు భగవన్నామస్మరణను విన్నట్లయిన మోక్షమును పొందుట కవకాశముండునని పెద్దలయాశయము. గాన జీవుడు శరీరమును విడచునపుడెట్టియాలోచనతో నుండునో యట్లేమరు జన్మ నెత్తుచుండును. ఒకడు చనిపోవునపుడు సంసారతాపత్ర యముతో బిడ్డలయందును ఆ స్త్రీయందును మిక్కిలి కోర్కెతో చనిపోయినట్లయిన తదనుకూలముగనే మరుజన్మనెత్తి పలుకష్ట ముల జెందును. ప్రతిదియు నీ ప్రపంచమున స్వేచ్ఛకొరకు ప్రయత్నించుచున్నది. యజ్ఞయాగాదిక్రతువులసల్పుటయు, జప తపంబు లాచరించుటయు స్వేచ్ఛానందము (మోక్షము) కొరకే గాని వేరుగాదు. అట్టిమోక్షము నాసించవలెనని కొన్ని మార్గ ముల ననుసరించి సక్రమముగ నాచరించిన నీజన్మలో సాధ్యము గాకపోయినను మరుజన్మమందైనను బొందవచ్చును. లేదా నిం కొకజన్మయందైనను సాధ్యముకాగలదు. గాన కుంభకయోగ ముచే మన మేజన్మనెత్తనెంచిన నాజన్మనే బొందగలము. ఇది యభ్యసించినవారికి పూర్ణముగా తెలియ గలదు. కుంభకయో గముసిద్ధించినవారే సమాధియోగమును గలవారని యర్థము. ఒకనికి మందులవలనను, మరికొన్ని యోగములవలనను, తలం పులవలనను కొన్నిశక్తులను। స్వాధీనము జేసికొన్నవాడగును. కాని కోర్కెయింకను నశించలేదు. సమాధి యోగసిద్ధివలననే

సర్వమునుండి విముక్తి కాఁగలడు. అట్టివాఁడే మోక్షము నలంకరించును. గాన ఆత్మ యీశరీరమును వదలుసమయమును గనుగొని యాసమయమున సమాధియోగమును సహాయముగఁగొని మోక్షమును జెందగలఁడు, లేక తాను కోరుకొనిన జన్మనెత్తగలడు. యీజన్మలో చాలమందికి దేవత్వమునందును, ఐశ్వర్యములుగల మానవజన్మమునందును, మఱికొంతమందికి మృగజన్మలందును యెన్నెన్నో కోర్కెలుండును, జీవుడు వెడలిపోవునపుడు దేనియందు కోర్కెగోనుండునో యారీతి ఫలితము గల్గుచుండును. యింతటి మహాత్త్వగల్గిన కుంభకయోగమును సాధించుట ముందు క్రిందివిషయములను చక్కబెట్టికొనవలెను; లేనిచో లాభముండదు. (1) శరీరము బహుతేలికగ నుండునట్టుండవలెను. (2) శరీరారోగ్యమును సంపూర్ణముగ గలిగియుండవలెను. (3) శరీరమంతయు బహుమృదువుగను కాంతిగను నుండవలెను. (4) ముఖవర్చస్సు సుందరముగ నుండవలెను. (5) మృదువైన స్వరము, సంభాషణ గల్గియుండవలెను. (6) శరీరమునుండి యేవిధమైన దుర్వాసనగాని లేకయుండవలెను.

ఏకనాసికపూరకమువలన నరములన్నియును పరిశుద్ధత (Purify) (పాల్ సాఫ్) బొందునని యిదివరకే చెప్పియుంటిని. ఇట్లు పరిశుద్ధత పొందినవారికి (1) శరీరము తేలికగానుండుట

యు (2) ముఖవర్చస్సు తేటగానుండుటయు, (3) ఆకలి (జీర్ణశక్తి. Appetite) బాగుగానుండుటయు, (4) నాదమును విన గల్గుటయు చిహ్నములు (గుర్తులు) Signs యేర్పడును. యీ యేకనాసికము నభ్యసించునపుడు 16 సెకండుల కాలములో మెల్లగా గాలిని పీల్చుటయు. (సెకండనగా కనురెప్పకాలమని యర్థముచేసుకొనవలెను.) అరువదినాలుగు సెకండులకాలము కుంభించుటయు(Retention)తదుపరి ముప్పదిరెండు (32) సెకండుల కాలములో వదలివేయుటయు నభ్యసించవలెను. దీనివలన శరీరమంతయును మలినము (Impurity) లేనిదానినిగా శుభ్రపరుప వచ్చును.

స్థిరసుఖమాసనమ్.

అనగా అనుకూలముగ నుండునదియును, నిలువుగ (వంకర లేనిది) నుండునదియును ఆసనమని చెప్పబడియున్నది. కాని ఆసనవిషయమై ప్రత్యేకనిబంధన లెచ్చటను చెప్పియుండలేదు. ప్రతియభ్యాసమునుకూరుచుండిచేయవలెననిమాత్రము బాగుగ జ్ఞాపకముంచుకొని అట్లు చేయవలెను. ప్రాణాయామము రేచక, పూరక, కుంభకములను యీ మూడింటిపై యాధారపడియున్నది. ప్రాణాయామమునుగాని, ఏకనాసికయోగమునుగాని యభ్యసించునపుడు ముందట రేచకమును, తదుపరి పూరకమును, తుదకు కుంభకమును చేర్చవలెను.

ఇట్టి యభ్యాసములయం దుత్తీర్ణులగు సమయము లగను పెక్కుమహిమలు జేయవచ్చును. గాని ఆమహిమలం దుండే యభిలాష బోనిచ్చినచో మోక్షమును జెందుటకు మరియొక జన్మనెత్తవలసియున్నది. గాన జ్ఞానవంతులట్లు చేయరు.

ధారణయోగమువలన ప్రపంచమున సర్వమును జయించవచ్చును. గాని దానినిగూర్చి యిపుడీగ్రంథమున చెప్పయత్నించిన యిప్పటికి చెప్పిన రెండు మెస్మరిజగ్రంథముల కన్న మిక్కుటమగును. ఇంతియగాక అట్టియోగమును స్వానుభవముచే వ్రాయుటమంచిదని యెంచి తదుపరి వ్రాయు మూడవ భాగమునకు వదలివేయుచున్నాను గాన అట్టి యవకాశమును యీరెండవభాగమున కిచ్చినట్లే యొప్పుకొందురని దృఢముగ నమ్ముచున్నాను.

కం॥ పెట్టదు నారకమార్గం। బెట్టి మహాక్రూరకర్మ డేనియు తుదిని ట్టెటనక నెమ్మనంబున। నెట్టన హరిదలపగలిగెనేని మహాత్మా॥

అని ధర్మశాస్త్రములోగూడ చెప్పబడియున్నది. కొందరీ విషయమును జదివినంతనే మోక్షమును జెందుటకై మనపిచ్చి ఋషులు తెలియక వేలకొలదియేండ్లు కష్టపడిరని అల్పజ్ఞానులు సంతసింతురని నాకు తెలియును. కాని వారికొక విషయమును చెప్పవలసియున్నది. వేలకొలది వత్సరములు శ్రమపడివట్టి మహానుభావులే మోక్షము నలంకరింపగల్గిరిగాని యితరసామా

న్యులు పొందగల్గిరేమో విచారించుడు. అంతియేగాక జీవుడు శరీరమును వీడివెళ్ళునపుడు గల్గుబాధచే కుంభకయోగమును మరతుమేమోనని ముందుగనే జాగ్రత్తపడి సక్రమాభ్యాసము జేయుట తెలివితక్కువయగునేమో విచారించుడు? ఇంతటితో వీరినివదలి యింకనొక విషయమునుగురించి చెప్పవలసియున్నది. 35 సంవత్సరముల వయసుదాటినవారు పనికిరారని యిదివరకు చెప్పియుంటిని గాని మెల్లకన్నులు గలవారు మెస్మరిజమును నేర్చుకొనుటకర్హులుగాక అంతఃశాఖలను నేర్చుకొనుట కెట్లర్హులగుదురో అట్లే 35 సంవత్సరములు దాటినవారును యుపయోగపడుదురు. గాన మెస్మరిజములో నుపశాఖలగు కుంభకయోగాదుల నలవాటుజేసి మోక్షమును బొందుట కర్హులగుదురు. ప్రతిజీవ జంతువునందును ఒకవిధమైనకళ గలదు. ఈకళ (శక్తి) కు యింగ్లీషుభాషలో Magnetism అని పిలుతురు.ఇదిమృగకళ,మానవకళ(Animal magnetism.Human magnetism) యని రెండువిధములుగా నున్నది. యీ రెండుశక్తులకును విశేషభేధములేదు. సామాన్యముగ పాశ్చాత్యులు (Europeans) ఒకరినొకరు చాలకాలమునకు కలసికొనినను గాని తిరిగి యిద్దరువెళ్లిపోవునపుడును కరస్పర్శనముల (Shakehand) గావించుదురు. వారిననుసరించి మనదేశీయులుగూడ కొంతమందట్లె గావింతురు అందుకు బదులు

మనహిందువులలో నొకరి నొకరు కౌగలించుకొను వాడుక గల
దు. ఇట్లుగావించుటకుగల యభిప్రాయము (Principle) ను
చాలమందికి తెలియక పోవచ్చును.

ఈశక్తి (Magnetism) విద్యుచ్ఛక్తివలెనే (మెరు
పుశక్తి(Electricity)యేమాత్రపుసంబంధము (Connection)
గల్గియున్నను బహువేగముగ తద్వారా ప్రవహించును. ఇద్దరు
మిత్రులు చాలకాలమువరకు చూచుకొనక వేరువేరుప్రదేశము
లలో నున్నప్పుడువారియందుగల శక్తి వేరువేరుగా మారవచ్చు
ను.అందువలన వారొకరి నొకరు కలసికొని కరస్పర్శనము చేయు
టతోడనే ఒకరిశక్తి యింకొకరిలో జేరియిద్దరిశక్తియు నొకటి
గామారి పూర్వమువలెనే బహుప్రేమతో చూచుకొందురు,
ఇట్టిశక్తి (Magnetism) భేదించినచో అట్టినా రిరువుర మన
సును భేదించి భిన్నాభిప్రాయులుగావచ్చును. కరస్పర్శనమునం
దును, కౌగలింతయందును యీసూత్రాభిప్రాయమే యిమిడి
యున్నది. కరస్పర్శనమునకన్న కౌగలింత యందెక్కువ త్వరలో
శక్తిప్రవేశించి ఫలితము నెక్కువగా జూపును. అనుభవజ్ఞులకు
బాగుగ తెలిసియుండును. మృగములయందుగల శక్తికిన్ని, మను
ష్యులయందుగల శక్తికిన్ని, (Animal magnetism. Human
agnetism) విశేష భేధము లేని కారణముననే యేదైన
నొక యడవిజంతువుసైతము కొలది దినములు మనతోనుం

చుకొనిన మనకుమాలిమి (Tame) లై యుండును. కుక్కలం మొదలైనవి యెల్లపుడును మనుష్యులలో తిరుగుచుం డును గాన నవిమనుష్యులతో మచ్చిక గల్గియుండును. ఈ కారణమువనే "ఆరునెలలు సహవాసము జేసిన వారు వీరగుదురు" అనుసామెత వ్యర్థముగాదు.

ఇట్టిశక్తిని (Magnetism) విస్తారముగ వృద్ధిచేసినచో పలువురను లోబర్చుకొనగలవు. రోగముల నతిశీఘ్రముగా బాగుచేయవచ్చును. యశస్సును బొందగల్గుదురు. కష్టకార్యముల, నతిసులువుగా జేయగల్గుదురు. దీనిని వృద్ధిచేయు విధానముశరీరమునున్నా. మనస్సునున్నా యెంతటితేజస్సునందు నిలుపగలవో యట్టిదానిపైననే యనుసరించియున్నది. శరీర, మనముల తేజోభివృద్ధిని గూర్చియిదివరకే విపులముగా జెప్పియుంటిని. చదువరులు గమనించవలసిన విషయము ముఖ్యముగా వరుసక్రమముగ చదువుచురావలెను. అంతియెగాక మూడు నాలుగు పర్యాయములు జాగ్రత్తగ చదివిగ్రహించ వలసియున్నది. అప్పటికిని సందేహములుండిన నాకువ్రాసిగాని, స్వయముగకలసికొనిగాని వాటిని (సందేహములు) నివృత్తి జేసుకొనవలెనని యిదివరకేహెచ్చరికగావించి యుండినను మరొక మారిచటగూడ హెచ్చరిక చేయుచున్నాను. ఇట్టిరోగాక నీవిషయములో ఫలానియాటంకములుగల వారెట్లు యాచరిం

చవలెనో తెలియజేయవలసినదిగా వ్రాసి ప్రత్యుత్తరము బడ యవచ్చును.

టెలిపతి. (Telepathy.)

ఈ ప్రకరణములో మానససందేశము (టెలిపతి Telepathy) ను గురించి తెల్పుటకు ముందు కుంభకయోగము నొకమారు జ్ఞాపకముచేసికొనవలెనని హెచ్చరించ వలసియున్నది. కుంభక యోగమువల్లనే మనోవశ్యతను పొందుమార్గ మీవరకే చెప్పి యుంటిని. తనను తాను జయించినవాడే యితరులను జయించుట కర్హుడగును. దగ్గరనున్న వారలనెట్లు సులభముగ మనము చెప్పునట్లు (Hypnotism) వశీకరణ విద్యవలన చేయగల్గుదుమో అట్లే దూరమున నున్నవారిపై శక్తి నుపయోగించి చేయుటయే మానససందేశము (Telepathy) అని పిలువబడును. హిప్నా టిజము (వశీకరణయోగము) నందు పూర్ణముగ పరిచతగలవారు తప్ప మిగిలినవారు మానససందేశయోగము (Telepathy) నభ్యసించుటకు పనికిరారు. ఎందువలన ననగా వశీకరణయోగము (Hypnotism) పైననే మానససందేశయోగము (Telepathy) ఆధారపడియున్నది. దూరముననున్నవారిపై శక్తిని చూపగల్గు టయే మానససందేశయోగము (Telepathy) నందుగలగొప్ప విషయము. యిందే యీ రెండు శక్తులకును భేదముగలదు.

ఒకనిని పిలిపించి సుఖాసీనునింగావించుము. "నిద్రపొమ్ము. నిద్రపొమ్ము. సుఖముగానిద్రపొమ్ము" అని కొంచెముసేపు నీ పూర్ణమగు మనశ్శక్తితో నుచ్చరించినచో వెంటనే యాతఁడు నిద్రిబోవును. కుంభక యోగమును బాగుగ నభ్యసించిన వాడట్టి యోగమునం దున్నపుడే గాక యితర వేళల యందున్నపుడు సైతము నిరాలోచనగా మనస్సును నిల్పగలఁడు. అట్టి నిరాలోచనగానుండినపుడే తనయిష్టమైన కార్యమునందు మనసును ప్రవేశింపజేయుటయే మనశ్శక్తి నుపయోగించుట. మనశ్శక్తి నుపయోగించుమని చెప్పిన చోటులన్నిటియందు నిట్లేనని గ్రహించవలెను. మనస్సును నిశ్చలము (Steadiness) గా నాపగల్గుటయే మనసునకొకశక్తి సంపాదించితిమని యర్థము. అపుడు మనసును మనయిష్టమువచ్చినట్లు లోబరచుకొనగలము ఇదియే మనశ్శక్తిని సంపాదించుట. ఇట్టి మనశ్శక్తివలన యెదుటనున్న వారిపై శక్తిజూపుట హిప్నాటిజమని పిలుతురు. దూరమున నున్నవారిపై జూపుట టెలిపతి యనిపిలువఁబడును. ఏజీవజంతువును లోబరచుకొనవలెనన్నను ఒక రహస్యముగలదు. ఆరహస్యమే మనసును లోబరచుకొనుట. ఏవిధముగ యితరులను లోబరచుకొన వీలుగలదో గ్రహించి యావిధముగా జేయుటుత్తమము. అన్నిసూత్రములలో మనసును సంశోషస్థితికిగాని అయోమయ (Dilemma) స్థితికిగానిదెచ్చి హిప్నాటిజముచే కోరినవిధముగా జేయవచ్చును.

టెలిపతివలన హిప్నాటిజముచే జేయు కార్యములన్నియును దూరప్రాంతముల జేయగల్గుదుము. టెలిపతికిని హిప్నాటిజమున కును భేదము విశేషముగా లేదుగాన యింతటితోనే (క్లుప్తములో) విరమించితిని. వశీకరణయోగికిగల దేహారోగ్య సాధనములు మానససందేశ (Telepathy) యోగికికూడ ముఖ్యావశ్యకము.

CLAIRVOYANCE.

గుప్తవస్తు జ్ఞానయోగము.

మానససందేశయోగమునందు కృతార్థులైనవారు గుప్త వస్తుజ్ఞానయోగము (Clairvoyance) ను ప్రారంభింపవచ్చును. లేక హిప్నాటిజమును నేర్చినవారు సైతము దీనిని జేయవచ్చును. దీనినభ్యసించుటలో మొదట నొకనిని రప్పించి యొకగదిలోనికి రెండు వస్తువులతో బంపి యారెండింటిలో నొకదానిని ఒకపెట్టె లో బెట్టుమని చెప్పుము. తదుపరి నిమనశ్శక్తితో చేనిని బెట్టినాయని ప్రశ్నించుకొనుము. వెంటనే నీకొకవస్తువు మన సునకు తట్టును. తటాలున ఫలానిదానిని పెట్టెలో బెట్టితివని చెప్పుము. అదియే ఆతడు తప్పక పెట్టెలో బెట్టియుండును. ఇట్లు రెండువస్తువులతోడనే 20 దినము లభ్యాసముచేయుము. తదు పరి 3 వస్తువులతోడను, పిమ్మట 4 వస్తువులతోడను యిట్లేక్ర మముగా వందలకొలది వస్తువులతో పరీక్షించుము. ఒకవంద వస్తువులలో నేవస్తువును దాచినను దానిని చెప్పగలశక్తివచ్చి

నతోడనే యేవైన రెండువస్తువులను దాయించి పరీక్షించుము. తదుపరి మూడువస్తువులను దాచియు ఇట్లే క్రమముగా 50 వస్తువులవరకును చేయుము. తదుపరి 51, 52, 53 వస్తువులను దాచినపుడు బయట నేవస్తువులున్నవో కనుగొనుట సులభమగును. అట్లుకనుగొనినప్పుడనే లోపలివస్తువులను చెప్పగలవు. ఇట్లుజేసెడిశక్తికల్గినప్పుడనే నీకు తెలియనివస్తువుకు పెట్టెలో దాయుమని చెప్పి మరలదానిని ఫలానివస్తు వని చెప్పనభ్యసించుము. యీయభ్యాసానంతర మొకవస్తువు నిచ్చి ఒకయింటిలో దాయించి ఫలానిచోట నున్నదని మనశ్శక్తిచే కనుగొనుము. ఇట్లుచేయనేర్చినవెంటనే చిన్నగ్రామములో నొకవస్తువును దాయించి ఫలాని యింటిలో నున్నదని కనుగొనుము. యిట్లే పెద్ద గ్రామములయందును కనుగొనవచ్చును. దీనివలన చోరరహస్యము నవలీలగ కనుగొనగలవు. ఈ యభ్యాసమును నేను జేయుకాలమున అనేకుల సొత్తుబోయినపుడు కనుగొని తెప్పించి యిప్పించితిని. దీనివలన గౌరవమును, సుఖజీవనమును నెలకొల్పగలము. ఈ గుప్తవస్తుజ్ఞానయోగమువలన మనస్సునకు పెక్కువిధముల సంతోషము గల్గుచుండును.

దూరమునున్నరోగులను యీగుప్తవస్తుజ్ఞానయోగమువలన ఫలానిరోగమని గ్రహించి పిలికతివలన (ప్రాణసంబంధమగు) రోగములను నయముజేయవచ్చును. భార్య్య భర్తలకు

గల పరస్పరవిరోధములను కుదిర్చి సుఖజీవులను జేయవచ్చును. వివాహాదులనుకోరినట్లు చేయించవచ్చును. కార్యములను (వ్యవహారములను) యిష్టమువచ్చినట్లు జేయవచ్చును. పిచ్చిగల వారిని మంచిస్థితిలోనికి తీసికొనిరావచ్చును. మూర్ఛరోగములను సులువుగా బాగుజేయవచ్చును. నరములసంబాధమైన రోగములనన్నింటిని బాగుజేయవచ్చును. చలిజ్వరములను మిక్కిలి చమత్కారముగ నయముజేయవచ్చును. సంతానము లేనివారికి సంతానమును గలుగజేయవచ్చును. భూతవైద్యులసూత్రములు (Principles) యీశాస్త్రములపైననే ఆధారపడియున్నవి. యీవిషయమును మనోశక్తి మొదటిభాగమున రచించియున్నాను. చదువరులు ఆగ్రంధములో చూడకోరెదను. మనకు గలశక్తి (Magnetism) ని వృద్ధిజేయువిషయము నిదివరకే వ్రాసియున్నాను. అట్లభివృద్ధిజేసినపిదప చేతితో తట్టినమాత్రమున కొన్నిరోగములను, వూదుటవలన మరికొన్ని రోగములును, చూచుటవలన మరికొన్నిరోగములును సంపూర్తిగ నయము జేయవచ్చును. కొందరికి యీమెస్మరిజ విద్యవలన రోగములు నివారణజేసినచో మరల అట్టిరోగములు జనించుననియును పూర్తిగ నయముగావనియును తెలియనివారు చెప్పుచుందురని నాకు తెలియును గాని అట్టివారికి పెక్కుమారులు అట్లుగాదని నిరూపించియుంటిని. చదువరులుగూడ నట్టివారికి నచ్చ

జెప్పి ఆయపోహానుండి తప్పింపవలెనని గోరుచున్నాను. యీ విద్యను దేశాభిమానులు శ్రద్ధవహించి వ్యాపకము జెందుటకై పాటుబడగలందులకు గోరుచున్నాను. మొదటిభాగమును చక్కగజదువుడు. నిరుత్సాహుల కుత్సాహమతిశయించును. మెస్మరిజవిషయమై 1835 సంవత్సరమున డాక్టర్ ఎస్డైల్ (Dr. Esdaile) గారు కలకత్తాలో జేసిన సేవయును ఫ్రాన్సు (France- దేశములో యమ్. లా. ఫ్యాన్ టెన్ దొరగారు (M. La. Fantaine) 1841 సం॥ లో గావించిన నిరుపమాన సేవయును, మెస్మరుదొరగారి ప్రియశిష్యుడగు మార్క్విస్ డి పుయస్గూర్ దొరగారు (Marquis-de puysegure) బుక్సాన్సీదేశము (Buxancy) లో నొనరించిన వ్యాపకంబును నేను కలలోనైన మరువజాలను. ఇంకను అట్టి మహామహులు జనించి ప్రపంచమును జ్ఞానతేజస్సులో నుంప భగవానుడనుగ్రహించుగాత!

ముఖ్య విషయములు. (Importance.)

బ్రహ్మచర్యమును బాగుగ గమనించవలెను. ఋతుకాలములయందు స్వభార్యనుగలసి తృప్తిని జెందువాడనూ బ్రహ్మచారియనియే పరిగణింపబడినది. శుభాశుభ కార్యములరెంటిని ఒకే విధముగా తలంచి నిత్యమును తనకు గలదానితో తృప్తిజెందుటయే సంతోషము గాన అట్టి సంతోషములో నుండవలయును. సర్వకాలములయందును శరీరమును సమ శీతో

ష్ణముగా నుంచు విభూతి యను బూడిదెను పూసికొని యుండుట మంచిదని మహాఋషుల యభిప్రాయమైయున్నది. గాన ప్రతివారును శరీరమంతటను పూసికొనుటమంచిది. లేనిచో కనురెప్పలయందును, నొసటియందును(భ్రూమధ్యము) వెనుక ముచ్చలిభాగమునందును ధరించుటముఖ్యము. ఇదికష్టతరమైన పనిగాదు. వక్షస్థలముపై పూసికొనుటయును చాలమంచిది. పుస్తకము నెండలో బెట్టి యెన్నడును చదువరాదు. దంతధావనము చేయునపుడు పుల్లతో కడుగుటకంటె వెలిబూడిదెగాని, బొగ్గునుదంచిన మసినిగాని కొద్దిగాయుప్పుతో కలిపి పలుతు లేమాత్రమును లేని మెత్తనిపొడితో తోముకొనుట శ్రేష్ఠము. ముందుకు వంగికూరుచుండుట మానవలెను. భోజనసమయము నకు ముందుతప్పక కర చరణంబులను పరిశుభ్రతగా కడుగుకొనవలెను. పరిశుభ్రమైన వస్త్రములను ధరించవలెను. ప్రతిదినమును దైవ ప్రార్థనచేయుము. అపరిశుభ్రమైనగదిలో పరుండకుము. గర్వమును పూర్తిగ వదలవలెను. అనావశ్యకార్యములలో జోక్యమును కలిగించుకొనకుము. గురుభక్తి పూర్ణముగా నుండవలెను. అట్లులేనిచో సర్వమును వ్యర్థమగును. తలిదండ్రులయాజ్ఞ శిరసావహింపుము. గురువే ప్రత్యక్షదైవముగానమ్మి భక్తితో పూజింపుము. సూర్యునియందగ్ని గల్గియున్నను భూతద్దము (Microscope) ను సూర్యునకు జూపి దానిక్రింద నొక కొబ్బరి

పీచువంటి త్వరలో తగులబడువస్తువును బెట్టినచో యెట్లునిప్పును సంపాదింపగల్గుదుమో అట్లే భగవంతుడు మోక్షమునివ్వగల వాడైనను గురువను భూతద్దము (Microscope) ను పొందనిదే మోక్షము సంపాదింపలేదు. సూర్యునియందు నిప్పుగలదు. కొబ్బరిపీచు తగులబడువస్తువే అయియున్నది కాని భూతద్దము లేనిదే నిప్పునుసంపాదింప లేకపోతిమి, అట్లేగురువు నాశ్రయించనిదే యేయోగమును సిద్ధించదు. మోక్షములభింపదు. గాన గురువు యొక్క యాజ్ఞనుగొని తత్ప్రకార మభ్యసించి సిద్ధినిబొందుము. గురువే ముఖ్యాధారము ప్రతిభాషకును మూలము అక్షరము లే నైయున్నవి. అట్లే గురువువలన నే ప్రతివిద్య నేర్చుటకవసరమై యున్నది. గురువెంతచనువుగ (Lenience) మాటలాడినను నీవుమాత్రము భయ, భక్తులతో మెలగుచుండుము. ఇట్లాచరించుట నీకు మిక్కిలి శ్రేయస్కరము. ప్రతిప్రాణియందును కనికరము జూపుము. శ్రద్ధయును, పట్టుదలయును గలిగియుండుము. మత్తును (Laziness) పారద్రోలుము. కష్టములను లెక్కింపకుము. దూషణభూషణముల రెండింటి నొకటిగా లెక్కింపుము. నిద్రను భంగపర్చుపకుము. అనావశ్యముగా నిద్రపోకుము. అట్లే మేలుకొనుట. అభ్యాసముచేయునపుడుకృష్ణాజినముపైగాని, పులిచర్మముపైగాని, దర్భాసనముపైగాని (కుశ) మొదలు గుడ్డపైగాని సమానభూమిపై కూరుచుండవలెను.

ముసుగుబెట్టి పరుండకుము. అన్ని కిటికీలు. అభ్యాసానంతర మెవ
రియిష్టపూర్వకముగ వారి బొట్టుల నుపయోగించవచ్చును.
ఎవ్వరిని తిరస్కరించకుము. సాయంకాలపు యెండను శరీర
మునకు తగులనిమ్ము. ఉదయమెండలో తిరుగకుము.
కండ్లకే పొగనైనను తగులనివ్వకుము. సువాసనను పీల్చుచుం
డుము. ఏకాంతముగ పరస్త్రీలతో మాటలాడకుము. దుర్జనుల
తోసహవాసము చేయకుము. మంచిగుణమెవరివద్దనున్నను దానిని
గ్రహింపుము. ప్రతిదినమును శరీరమునకు చెమట పట్టునట్లు
పరిశ్రమ జేయుము. అతిసుఖంబును గోరకుము. గొంతెమకోర
కలగోరకుము. దుర్భాషలాడకుము. అసత్యమును సత్యముచే
జయింపవచ్చునుగాన సత్యమును గొనుము. పనిలేనిచోటులకు
బోకుము. తల్లిదండ్రులను సేవించుము. పెద్దలను గౌరవింపుము.
పిన్నలను ప్రేమతో జూడుము. బంధువులయెడ దయగల్గియుండు
ము. రాత్రులయందు ఏకాకివై ప్రయాణము జేయకుము. కోప
మును చంపుకొనుము. పట్టుదలతో కార్యములనుసాధింపుము.
మంచికార్యమెంత కష్టతరమైనను చేయుటకు భీతినొందకుము.
మంచికార్యమును జేయునపు డితరులపరిహాసముల లెక్కింప
కుము. నేడు జేయునది రేపని కార్యములను (Business) నిలి
పి పెట్టకుము. యితరులను చెఱుపవలెనని తలంపకుము. భగవం
తునియందు గట్టినమ్మకముగల్గియుండుము. ధనమును వృథావిని

రోగింపకుము, ఒంటరిగాదూరమున పరుండకుము. యితరుల
ను కష్టపెట్టకుము. తీరికగలసమయములయందు భగవదారా
ధన జేయుచుండుము. దేశకాల వర్తమానముల గుర్తెరు
గుచుండుము. చీకటి గదులలో పరుండకుము. ఉచితానుచిత
ముల గుర్తెరింగి సభలలో గాని యితరస్థలములందుగాని మృదు
వుగా మాటలాడుచుండుము. ప్రతికార్యమును దీర్ఘముగ
నాలోచించి చేయుచుండుము. చెడుపదార్థములను భుజింపకుము.
స్వల్పరోగములకు మందునువాడకుము. దేహమును వ్యాధి
బారి పడనీకుము. రాత్రులు చెట్టుక్రింద పరుండకుము. దైవ
ప్రార్థనను మరువకుము. ఓర్పునుగల్గియుండుము. సుచరిత్రంబుల
వినుచుండుము.

చదువరుల కొకమాటజెప్పి యీగ్రంధము నింతటితో
ముగింతును.

నా ప్రియసోదరులారా? ఈగ్రంథమును పీఠికతో గల్పి
పూర్ణముగా చివర (అంత్యము) వరకు పరిశీలనతో జదువుడు.
అభ్యసించువారు మొదట నియమములను గుర్తెరుంగవలెను.
తదుపరి దర్పణాభ్యాసమును మొదలిడి నెలదినములలో పూర్తి
గావింపవలెను. అప్పటికిని దృష్టినిల్పుట కుదరనిచో యింకను
కొన్నాళ్ళభ్యసించిన కృతార్థతను బొందవచ్చును. అనంతరము
కోర్డువిధాన మభ్యసించుము. (Card board Course) అట్టు

6 మాసము లభ్యసించినపిదప కుంభక యోగమును సాధించునది. యీసాధనవిషయము నీవరకే పూర్తిగా జెప్పియుంటిని. ఏక నాశిక యోగము తదుపరి యభ్యసించవలెను. లేక కుంభక యోగమునకుముందే యాచరింపవచ్చును. ఈ యభ్యాసము రెండుమాసములు జేయవలెను. అంత పర్సనల్ మాగ్నెటిజము నభ్యసించవలెను. గాని హిప్నాటిజమును జేయనేర్చిన తదుపరి గానిఫీలులేదు. ఇది యొక సంవత్సరకాల మభ్యసించవలెను. యీయభ్యాసానంతరము మానస సందేశయోగము 4 నెల లభ్యసింపవలెను. యీయోగా(Telepatty) నంతరము, గుప్త వస్తుజ్ఞానయోగము (Clairvoyance) ను సుమా రొక నెలదిన ము లభ్యసించవలెను. మొత్తమున యీగ్రంథమునందు జెప్ప బడిన యోగములనన్నింటిని సక్రమముగ నభ్యసించుటకై బుద్ధి కుశలత గలవానికి మూడుసంవత్సరముల నాల్గుమాసముల కాలముగావలయును. తదుపరి ముందువ్రాయబోవు మూడవ భాగము నందుగల యోగములనభ్యసించుట కర్హుడగును. ఆగ్రంథమును కూడ స్వానుభవముచే వ్రాయదలంచి ప్రస్తు తము సాధ్యపడనందుకు చింతిలుచు నిలిపివేయడమైనది. భగవా నుడు నాకాగ్రంథమును వ్రాయత్వరలో శక్తినిచ్చుగాత, యని నిత్యమును భజించుచుందును.

రెండవభాగము సంపూర్ణము.

ఈ గ్రంథమునందును, మొదటిభాగమునందును మనశ్శ క్తి నుపయోగింపుమని యచ్చటచ్చట వ్రాసియుంటిని. దాని యర్థమును గురించి ముఖ్యవిషయమొకటి చెప్పదలచియుంటిని. మనస్సును కుంభకయోగముచే లోబరుచుకొనవచ్చునని చెప్పి యుంటిని. మన మనస్సు నెపుడు లోబరచుకొంటిమో అప్పుడే మనస్సునకు శక్తిని సంపాదించితిమి. అదియే మనశ్శక్తి.

ఆ చా ర ము.

మన దేశమున (India) కొందరు ఆచారమునుగూర్చి పలువిధముల తలంచుచున్నారు. ఆచారముగా నుండవలెను అని చెప్పినపుడు పరిశుభ్రముగా నుండలెనని యందలి ముఖ్యాభిప్రాయము. ఇప్పుడు మడికట్టుకున్నాను అనిచెప్పుచు నస్యమును ముక్కులనిండ కూరుకొని యసహ్యముగ చీదుకొనుచు, కట్టుకొనిన ఆమడిపంచకే తుడుచుకొనుచు, ఆచారము, మడి, యనికొట్టుకొనువారనేకులు గలరు. కాని ఆచారమనిన పరిశుభ్రతగా నుండుటయే నని మాత్రముగ్రహింపరు. ఇది కడు శోచనీయము.

దే వా ల య ము

విగ్రహారాధనను గూర్చి పలువు రాంగ్లేయులు (తెల్లవారు) నాతో మాటలాడునపుడు హిందువులు మూర్ఖులు

రాళ్లకు మ్రొక్కుదురు. భగవంతుడు రాతిలోనున్నాడా ? యని హేళనభావమును జూపుచుండిరి. ఇట్టివారే మనహిందూదేశస్థులలో కొందరుగలరు. ఒకనాడు క్రైస్తవమతబోధకుడగు, రివరెండు, యి, ప్యానియల్ (Rev. E Panial) దొరగారితో మాటలాడుచుండు "గుడిలోపలకువెళ్లి మీరు దేవుడని భావించురాతివిగ్రహమును నేనుకఱ్ఱతో కొట్టినట్లయిన మీదేవుడు నన్నేమైనను చేయగలడా" యని ప్రశ్నించెను. అయ్యాఅట్లయిన మీదేవుని నేను దూషించిన నన్నాతడేమి చేయునని ప్రశ్నించితిని ? నీవు చనిపోయిన పిమ్మట అతడు నిన్ను శిక్షించునని చెప్పెను. అట్లే నిన్నును మాదేవుడు శిక్షించునని వెంటనే పల్కితిని, పాపముమారుమాట చెప్పలేక యూరకుండి కొంతతడవునకు నిష్క్రమించెను. విగ్రహారాధనచేయుట చెడ్డదని యే తెలివిగలవాడును చెప్పజాలడు, కాని భగవానుని కనుగొనుటకు విగ్రహారాధన ముఖ్యమైనదిగాదు. విగ్రహారాధన చేయువారు ఆవిగ్రహామే దైవమని నమ్మరని మాత్రము తెలిసికొనవలెను.

విగ్రహారాధన మొదలైన పూజలుసల్పుట మొదటిమెట్టు. మనసునందు ధ్యానించుట (ప్రార్థించుట) రెండవమెట్టు. భగవంతుని కనుగొనుట అన్నిటికన్నను పెద్దమెట్టు.

కుంభకయోగము.

ఈ యోగములో నొక్కవిషయమును జెప్పి గ్రంథమును ముగింతును. యిదివరకు 16 సెకండులకాలములో గాలిని మెల్లగా పీల్చి 64 సెకండులకాలము నిల్పి 32 సెకండులకాలములో నెమ్మదిగా వదలివేయవలెనని చెప్పియుంటిని. అట్లే 16 సెకండుల కాలములో గాలిని పీల్చి వెంటనే అనగా గాలిని లోపలనిలిపి యుంచక 34 సెకండులకాలములో రేచించి (విడచి) 64 సెకండులకాలము మరలగాలిని పీల్చక యూరకుండవలెను. ఇట్లు చేయుట ప్రతిదినమును క్రమము తప్పరాదు. తాళము వేయునట్లు పూరక రేచక కుంభకములను క్రమముగా నడుపవలెను లేనిచో హానిసంభవించును. అట్లుచేయ జాలనియెడల మొదట 4 సెకండుల కాలములో గాలిని పీల్చి 16 సెకండులకాలము నిల్పి 8 సెకండుల కాలములో విడచివేయుట ప్రారంభించవలెను. గాలినిలోపలనిల్పి చేయుయభ్యాసమునకు అంతరకుంభక యోగమనిపేరు. విడచి కొంతగాలముపీల్చక యుండి మరలపీల్చు యభ్యాసమునకు బాహ్య కుంభకమని పేరు, యీరెంటిని యాచరింపవలెను.

ఈ యభ్యాసమును ప్రాతఃకాలమున 4 మారులును సాయంకాలమున 4 మారులును చేయవలెను. క్రమముగా 6 మారులు చేయుట కలవాటు శేయవలెను. ఇట్లే క్రమముగా

హెచ్చించవలెనుగాని యేమాత్రమును నియతత్వము తప్ప
రాదు. ఇట్లుచేయుట కారంభించిన కొద్దిమాసములలోనే శాం
తగుణము తప్పకగల్గును. ఇది నిదర్శనగా జూచుకొనుడు.

వివిధాంశములు.

మెస్మరిజమునేర్చుకొనినచో కండ్లకు జబ్బుచేయునని
యును, పిచ్చియెత్తుననియును కొందరు మూఢులు భయపెట్టె
దరు. అట్లనినపుడు ఆపెద్దమనిషిని మెస్మరిజమనిన యేమియని
ప్రశ్నించుము. అపుడతడు జవాబు నిచ్చునని తలంచను. మెస్మ
రిజమనిన ఫలానివిద్యయని తెలియనివానికి దానివలన కండ్లకు
జబ్బులు చేయుననిన నమ్ముటయోగ్యమగునో మీరేయాలోచిం
చుడి. మెస్మరిజవిద్య హానికరమైనదని చెప్పెడివారికి మెస్మరిజ
మను విద్య నతడెరుగడని స్పష్టముగా జెప్పవచ్చును. దేనిని
గూర్చి జెప్పనెంచిననూ అట్టి దానిని పూర్వముగా తెలిసికొని
దానివిషయమై నపుడు జెప్పవలెనుగాని తెలియనిదే దేనినై
నను విమర్శించుటగాని, వాదప్రతివాదములు సల్పుటగాని
కూడదు. అట్లుజేయుట వ్యర్థము.

వ్యభిచారము పనికిరాదని చెప్పియుంటిని. అనగా అన్య
స్త్రీ సంభోగమని గ్రహించవలెను. వివాహము జేసికొనిన
వారుకూడను మెస్మరిజము నభ్యసించవచ్చును గాని భార్యతో

నైనను ఋతుకాలములందు తప్ప మిగతకాలములలో సుఖమును పొందరాదు.

కొందరకు, ఒకానొక సమయమున యేమియునుతోచక పిచ్చియెత్తినట్లుండును. అపుడు అట్టివారు భగవంతుని ప్రార్థించుటలవాటు జేయుట మిక్కిలి గొప్పవిషయము. గాలిపీల్చు టెంతావస్యకమో స్నానము చేసి పరిశుభ్రముగా తోముకొనుటయు నంతయావశ్యకముగా భావింపవలెను.

కొందరు అందమునకై కండ్లకు జోడును పెట్టుకొందురు ఇట్లుచేయుట కండ్లకు జబ్బును కొనితెచ్చుకొనుటయగుచున్నది. గాన అట్లుచేయకుండుటయేగాక చేసెడివారికి నైతము దానివలన చెలుపులను చెప్పి నేత్రరోగములనుండి తప్పింపవలెను. ప్రాణమునకన్న నేత్రములనెక్కువగా కాపాడవలెను. ప్రాణముండియు కన్నులు లేనివాడు బ్రతికియు చచ్చినవాడేగాక నింకను దురదృష్టుడు. నిరర్థకమైన మాటలతో కాలయాపనముచేయకుము. వస్త్రములను పరిశుభ్రతగానుంచుకొనుట వ్రతముగా నేర్పరచుకొనుము. మెళుకువ గల్గియు మత్తుచేత నెప్పుడును నిద్రబోకుము మత్తును పారద్రోలుటలో గట్టిప్రయత్నము జేయుము. చదువునపుడు దీపమునెదురగా బెట్టిచదువక దీపపుకాంతి పుస్తకముపై బడునట్లు మాత్రము వెలుగులుగ జేసికొని చదువుచుండుము. కండ్లకు కాంతితగులరాదు.

నరములు.

కుంభకయోగమును ప్రాణాయామ మనిపిల్తురు. ప్రాణా
యామము నభ్యసించుటకు ముందు నరములను పరిశుభ్రపరచు
వలెను కుడిముక్కును చేతిబొటనవ్రేలుతో మూసి ఎడమ
ముక్కురంధ్రముగుండగాలిని పీల్చవలెను ఆలస్యము చేయక వెం
టనే యెడమముక్కు రంధ్రమునుమూసి కుడిముక్కు రంధ్రము
గుండ గాలిని వదలివేయుము. తదుపరి కుడిముక్కురంధ్రము
గుండ గాలినిపీల్చి యెడమ ముక్కురంధ్రముగుండ గాలిని వద
లివేయుము. ఇట్లు 3 గాని లేక 5 మారులుగాని నాలుగుగంటల
కొకమారు అభ్యసించిన 20 దినములలో శరీరములోని నరము
లన్నియు పరిశుద్ధిబొందును. దీనినే ఏకనాసిక పూరకమని యిది
వరకు చెప్పియుంటిని గాని ఆరు దినమునకొకమారు ప్రాతః
కాలమున మాత్రము 54 పర్యాయములు ఒక్కొక్క రంధ్ర
ముతో పీల్చివదలుట చేయవలెనని చెప్పియుంటిని. గాన యీ
చెప్పిన రెండురీతులలో నెద్దానినైన చేయవచ్చును. తరువాత
కుంభకయోగ మభ్యసించుట శ్రేష్ఠము. అన్నపానములందును
దేహకార్యములందును మిక్కిలిజాగ్రత్తను తీసుకొని శరీరమును
బలమైన స్థితిలో నుంచవచ్చును. శరీరారోగ్యమును పొందనిచో
యోగాభ్యాసములలో నెద్దానినైనను చేయుటకు వీలుగలు
గదు. కొంతకాలమువరకు (మనశ్శాంతిగల్గువరకు) అన్నపాన

దులయందు శ్రద్ధను వహించి తదుపరి విడచిపెట్టినను హాని గలుగదు. మనమొక మామిడిమొక్కను తెచ్చి నాటినపుడు మొదట దానిచుట్టును ముండ్లకంచె నొకదాని నేర్పరచి పెద్ద చెట్టగువరకును కాపాడుదుము. తదుపరి చెట్టుచుట్టునున్న ముండ్లకంపను తీసివేసినను సామాన్యముగ హాని యుండదు. పగలు రాత్రిగా మారునపుడును రాత్రి పగలుగా మారునపుడును ప్రతిమానవునకు మనస్సునకు స్థాయి స్వభావసిద్ధముగా గల్గును. అట్టిసమయములు (ప్రాతఃకాలము, సాయంసమయము) అభ్యాసమునకు యోగ్యములు.

సందేహము

ఇట్టి మహత్తరమైన యీయోగవిద్య నందభ్యాసము చేసినచో యీప్రపంచ నటనయెట్లుజరుగును? అని యుత్సాహపూరితులై యభ్యాసమునకు గడంగువారిని నిరుత్సాహపరుతురు. అట్టివారిని కేవలము సోమరిపోతులని వాడినచో వారి మర్యాద మన్ననలకు భంగమురాదు. నేను నైజాము రాష్ట్రమున నొక త్రాగుబోతును చూచి అయ్యా నీకు వయసుజూడ యేబదివత్సరములు దాటియున్నవి, పెద్ద ఆస్తిపరుడవై నలుగురిలో తిరుగుచు మంచి చెడ్డలను చెప్పనేర్చియున్నట్టి నీవు కల్లుత్రాగుట మంచిదేనా యని ప్రశ్నించితిని, అంతట,

ఓహో! పూర్వము దేవతలు త్రాగలేదా? ధర్మశాస్త్రమునం దు త్రాగకూడదని యున్నమాట నిజముగాని అందరును త్రాగకుండినచో కల్లేమిగావలయును? తాటిచెట్లు యేలగల్గియు న్నవి? అని నన్ను ప్రశ్నించెను. ఒకడు వ్యవసాయమును చేసిబాగుపడనెంచి కృషిమొదలిడు నపుడు అయ్యో అందరును వ్యవసాయమును చేసినచో యీప్రపంచమెట్లుజరుగునని చింతించి వ్యవసాయమును మానుకొనునేమో విచారించుడి. అట్లు మానినవాని నేమని పిలువవచ్చునో చదువరులే యూహించుడి?

ధైర్యము.

భయమువలననే బలహీనము గల్గుచున్నది. గాన యే మంచికార్యము జేయుటకైనను భయపడుట యోగ్యముగాదు. భయమను పిశాచమును ధైర్యమను మంత్రముచే పారదోలుట యోగ్యుని లక్షణము. యెన్నికష్టములు గల్గినను కంటతడి బెట్టరాదుగాని ప్రతిప్రాణికోటియందును దయ, జాలి గల్గియుం డవలెను. ప్రతికార్యమును సంపూర్ణముగవిచారించి తదనుగుణ్య ముగ నాచరించవలెను. సోమరిపోతులతో సహవాసము నెన్న డును జేయకుము. కుట్రాలోచనగల దుర్మార్గులతో సంభాష ణకూడ చేయరాదు. ఎన్నికష్టములు వచ్చినను ధైర్యము వీడక కార్యసాధనమును జేయు టభ్యసించుము.

పరిశుభ్రత.

మురికిలేనివస్త్రములను ధరించవలెను. స్నానముచేసి శుభ్రముగా శరీరమునంతయు తోముకొనవలెను. ప్రతిదినమును తేటనీటిని ముక్కులతో పీల్చి ముక్కుల లోపలి భాగమును శుభ్రపరుపుము. చెడుగాలిని పీల్చకుము. దంతధావనము దినమునకు రెండుమారులు తప్పక యాచరించవలెను. యుప్పుతో దంచిన మసిచూర్ణముతో పండ్లుతోముట మిక్కిలి శ్రేయస్కరము. పండ్లపైనను, లోపలనుకూడ శుభ్రముగా తోమవలెను. పండ్లను చలినీటితో దినమునకు మూడుమారులు కడుగవలెను. ప్రాతఃకాలమున చన్నిటితో స్నానముచేసి సాయంకాలమున గోరువెచ్చని నీటితో స్నానమాచరించుట దేహారోగ్యము. నివసించుగృహమును ప్రతిదినమును రెండుమారులు శుభ్రతచేయవలెను. పెంటపోగులను దగ్గరగా నుంచరాదు. కట్టుకొనిన గుడ్డలను భోజనముచేయుటకు బోవునపుడుయెండలో నెండబెట్టుము. తిరుపరి ధరింపవచ్చును. పరుండు పరుపుగాని పక్కగాని యనుదినమును శుభ్రపరుచుచుండవలెను. సరియైనకాలమునకు భుజించుటయు, పనిజేయుటయు, నిద్రించుటయు, మేల్కొనుటయు తప్పకయాచరించవలెను. యెన్నిగ్రంథము లిట్టివి చదివినను క్రమమైన యభ్యాసము చేయనిదే కించత్లాభమైనను గలుగదు. ప్రతిరహస్యమును అభ్యాసమునందే దాగియున్నది.

అభ్యాసమే ముఖ్యమైనమార్గము. ఎన్ని చేసినను పరిశుభ్రత లేనిచో ఫలముగలుగదు. దినమునకు 4 మారులు కర చరణంబులను శుభ్రముగా తోమి శుభ్రపరుపవలెను. శరీరమునుగోకుట హానికరము. అట్లుచేయరాదు. శరీరములో దురదగల్గినయెడ కొందరు వివేకములేక మసలిన నీటిని దురద గల్గిన భాగమున యెడతెగక పోసుకొనుచుందురు. ఇది కేవలము వెఱ్ఱితనమేగాక హానితెచ్చుకొనుట యగుచున్నది. వేడినీటిని వాడినవారిసౌఖ్యమును అనుభవశాలురకే తెలియును. ఎడతెగక నుమ్మి స్నానయుటయు పైదానివంటిదే యగుచున్నది. గుజ్జు వంటి పదార్థమును తినినవెంటనే పండ్లసందులను ముఖ్యముగా శుభ్రపరుపవలెను. వారమున కొకమారు తైలాభ్యంగనము చేయుటమంచిది. చల్లిపదార్థములను (పాసిన) భుజింపకుము. ఏదారుగుడుకిలసి గుంపుగ పరుండరాదు. అన్నిటియందును పరి శుభ్రత ముఖ్యముగా గమనించుము. ఇదో అలవాటువలన కష్ట ముగా నుండదు.

మి త ము.

భోజనమునందుగాని, మాటలయందుగాని, మరిదేని యందుగాని మితముగానుండుట తప్పక యాచరణీయము. స్నే హము సైతము మితముమీరరాదు. ఎక్కువగాచనువు నిచ్చు టయే విరోధమును సంపాదించుచుంటిమని గుర్తెరుంగవలెను.

ఎంతటిపాణిమిత్రులైనను అమితమగు చనుమానముచే విరోధు లౌటతథ్యము. ఆహార నిద్రాభయ మైథునాదికార్యము లన్నిటి యందును మితమును మీరుట మిక్కుటమగు యిక్కట్టులలో చిక్కుకొనుట నిక్కమైయున్నది.

ధ న ము.

ధనమువలన ప్రపంచమునం దనేకకార్యములు నెరవేరు చున్నవి. గానధనమును సంపాదించుట ముఖ్యముగా గమనించ వలసిన విషయము గాని జూదము మొదలగు దుర్వృత్తుల వలన ధనమును సంపాదించవచ్చునను కుయుక్తి నుపయోగింప రాదు. సత్యమార్గముగ నొంతస్వల్పధనమునైనను స్వీకరించ వచ్చును గాని యన్యాయముగ నెంతధనమునైనను గ్రహింప రాదు. ఆరోగ్యమునకు భంగముగలుగు సమయములయం దెం తవిత్తమునైనను వ్యయపెట్టుటకు వెనుదీయరాదు. అనావస్య ముగా ఖర్చుపెట్టుటయునుగూడదు. మితవ్యయము మాత్రము గలియుండవలెను. పనిలేనివినోదములకొరకై ధనమును పాడు చేయరాదు. ప్రాణమునెంత భద్రముగ కాపాడుకొందుమో ధనమునుగూడ నంతగా కాపాడుకొనవలెను ఆత్మగౌరవము నిల్పుకొనుటకు కొన్నివేళల ప్రాణమునుసైతము వదలుటకు వెనుదీయరు. అట్లేయుచితానుచితముల గుర్తెరింగి సంచరించుట బుద్ధిమంతుని లక్షణము.

కోపము.

కొందరు స్వల్పవిషయములకే కోపమును పలుమారు తెచ్చుకొందురు. ఇది నీచులాచరించెడి చెడుయలవాటు. కోపమును చంపుకొనుటయే విరోధులను నశింపజేసుకొనుటయగుచున్నది. శాంతమలవడజేసుకొనుట గొప్పవాని లక్షణము. ఏకార్యమును జేయుటయందైనను కోపపిశాచమునకు తావొసంగకుండుటయే తెలివిగలవాని యోగ్యత. కోపమునుచంపుకొనుటకనేకమార్గములు బుద్ధిమంతులిదివరకే యుక్తియుక్తముగా తెలిపియున్నారు. అట్లాచరించదగును.

యాత్ర.

మనహిందూదేశమున చిరకాలమునుండి మన పెద్దలు యాత్రలుసల్పు వాడుకను అలవాటుగ నేర్పరచియున్నారు. ఇందున పూర్వీకులు గొప్పయభిప్రాయము నిమిడ్చియున్నారు. యాత్ర జేయుటవలన మొదట ప్రయాణము చేయవలసిన యగత్యమగుపడును. ప్రయాణము జేయవలసినపుడు ముఖ్యముగా ఓర్పు గావలసియున్నది. ఈ యోర్పు ననుభవపూర్వకముగా సంపాదించవలసి వచ్చుటయే శాంతము నలవడజేసుకొనుటగుచున్నది. శాంతమును గ్రహించుటే కోపమునుచంపుకొనుటగుచున్నది. కోపమును చంపుకొనుటవలననే స్నేహమును సంపాదించుకొనుటగుచున్నది. అట్టి స్నేహము వలననే

దయ, జాలి, పరోపకారబుద్ధి యితరులకై తాను కష్టముల కోర్చుట నేర్పుకొనుటగుచున్నది. శరీరమును సామాన్య కష్ట సుఖములకు తారుమారుగాకుండ కాపాడు కొనుటగును. గాన దేశకాలవర్తమానముల ననుభవ పూర్వకముగా గుర్తెరుంగ జేయుటకై ముఖ్యముగా యాత్రల నేర్పరచిరిగాని మరొండు గాదు. పరస్థలములకు బోక బావిలోని కప్పవలె నొకే చోట నివసించువానికిని దేశాటనము జేసినవానికిని తారతమ్యత విచారించిన నిజభావము తెలియగలదు. బొంబాయి, బీహారు రాష్ట్రవాసులలో పెక్కుమంది దేశాటనము జేయుట పరమ ధర్మముగా నెంచి అన్నిజాతులవారును ధర్మసూత్రముగా ప్రతి వారికి నుపదేశము జేయుచుందురు. అట్టి ప్రాంతముల పర్యటనము సల్పుట నిజముగా సంతోషదాయకము. నేను నాపదు నెన్మిదవయేట బొంబాయి రాష్ట్రమున కేతెంచినపుడు మనదేశ వాసులకును వారికిని భ్రాతృదయముండుటను, పరదేశస్థులను సోదరులవలె భావించు కొనుటయుండుటను, ఇంక నెన్నియో విషయములందును పెక్కు తారతమ్యములు గలవనిన యతిశయోక్తిగానేరదు. దేశాటనము సల్పుట సామాన్యవిషయముగాదు. దేశాటనమువలన పెక్కు విషయములు తెలియగలవు. నిష్కారణముగ దేశాటనము జేయు టసంభవముగాన మహాస్థలములని అచ్చటచ్చట మనదేశమునిండను పెద్ద లేర్పరచియున్నారు.

వాదము.

కొందరు న్యాయదృష్టితోను, మరికొందరు కేవలము "తానుబట్టినకుందేలుకు మూడేకాళ్ళు" అనునట్లు తమ మాట నెగ్గింపు కొరకును వాదములు సల్పుచుందురు. ఏకార్యము నందైనను న్యాయదృష్టితో వాదముసల్పుట సజ్జనునిలక్షణము. కేవలము తనమాట ప్రతిష్ట కొరకే వాదము జేయ సమకట్టి న్యాయమునకు దూరమగు నామార్గమును, తనకుగాని తన బంధు మిత్రులకు గాని మరెవరికేని గాని హానివచ్చునట్లగుపడినను న్యాయదృష్టిని వదలక వాదముచు సల్పువారే యోగ్యులు. కుటిలబుద్ధితో వాదము సల్పువారితో సంభాషించుట కూడ తగనిపని. మాట నెగ్గింపుకొరకు వాదించెడివారితో సంభాషణజేయు టలవడినచో కొన్నాళ్ళకట్టి చెడుబుద్ధియేగల్గి చెడి పోవుట తథ్యము. గాన అట్టి మూర్ఖులతో సంభాషించుట తగదు.

సంపూర్ణము.

